

# هنرهای زیستن

ماهنامه هنرهای زیستن - اجتماعی، فرهنگی، هنری، داستانی  
شماره (۱) سال اول، تیر ماه ۱۳۸۳  
قیمت: ۵۵۰ تومان - تعداد صفحات: ۸۰ صفحه

THE  
ARTS  
OF  
LIVING



ستیز با شیطان

زندگی های گذشته و دسترسی به خاطرات ارواح

سفر معنوی سفری مخاطره آمیز است

چاقی بیماری قابل پرهیز

the arts of living

## به نام او که نزدیک و دوست داشتنی است

### سخن اول

می‌خواهیم در فرضتی که به دست آمده از هنرمندانه زندگی کردن بگوییم. بی‌شک هنرمندانه زیستن به آنچه ما در این مجموعه توان ارائه‌اش را داریم محدود نیست و ابعاد ناگشوده بسیاری دارد. سعی‌مان بر این است از تجارب، شنیده‌ها و دیده‌های آنان که هنری را در زندگی خود مجسم ساخته‌اند یاری بگیریم. دریافت‌مان این است که به رغم تفاوت در قالب‌ها و ظاهر این تجارب و گوناگونی در زبان و شیوه بیان آنها، همه از یک چیز سخن می‌گویند.

می‌خواهیم در باره زندگی درهایی باز کنیم متفاوت‌تر. درهایی گمشده و از یاد رفته و قصه‌هایی بگوییم فراموش شده. حکایت‌هایی شنیده نشده و تجاربی باور نکردنی. قصه‌مان یک قصه بیش نیست همان قصه یکی بود و یکی بود، اگرچه شنیدن آن از هر زبان، خود قصه‌ای نامکرم است.

نمی‌دانیم هنر، زندگی است یا زندگی، هنر است، اما ایمان داریم هنر زندگی، هنرمندانه زیستن است و زیستن را هنرمندانه بیان کردن و هنرمندانه زیستن همان عاشقانه زیستن در حضور خالق لذت و شادی است.

در این راه از خداوند، همان خالق زیبایی کمک می‌طلبیم و همراهی شما را در هنرمندانه پیمودن راه مؤثر می‌دانیم.



# هنرهای زیستن

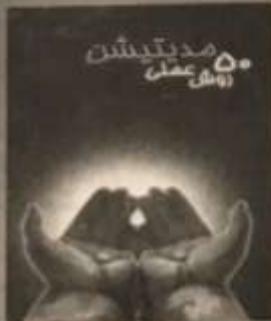
## فهرست مطالب



سخن اول  
 ۲ سفر معنوی سفری مخاطره آمیز است  
 ۹ / معبد سکوت  
 ۱۲ / حکایاتی از حکایت سازان  
 ۱۶ / خدا زنده است  
 ۲۰ / ستیز با شیطان



۲۲ / موسیقی و شکوفایی درون  
 ۲۶ / تجربه‌هایی از فراسو  
 ۳۱ / معنای معجزات  
 ۳۴ / "یکی"  
 ۳۶ / شکوفاسازی خلاقیت از طریق حل معما  
 ۳۹ / خواص درمانی رنگ‌ها  
 ۴۰ / معرفی کتاب:



(پنجاه روش عملی مدی‌تیشن)  
 ۴۲ / گفتگو با تصویرگر رویای راستین  
 ۴۸ / من هنوز منتظر آب هستم  
 ۵۰ / کوچکم...  
 ۵۲ / زندگی‌های گذشته و دسترسی به خاطرات روح  
 ۶۰ / هیجان خواهی



۶۵ / حیوانات به ما می‌آموزند  
 ۶۸ / رازهای مهاجرت پرندگان  
 ۷۰ / خواندنی‌ها از اخبار  
 ۷۳ / چاقی بیماری قابل پرهیز  
 ۷۷ / لطیفه‌ها

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: شرف زندی  
 سردبیر این شماره: شرف زندی  
 مشاوران: دیوا اناری حساسی، زکریا خوشای، فاطمه زندی  
 تحریریه این شماره: شرف زندی، سناپور بابک، نازی حساسی، مریم عطلس  
 گرافیک: منیره اروتن  
 با همکاری: میتا باسایی، مریم نصاریان، آزاده شریف‌نیا، جمهوری، عزیزان، ماندانا پناهی‌جاء  
 چاپ: منیره زوفی  
 نظارت فنی:  
 مهندس نوید قنبری  
 با تشکر از همکاری صمیمانه: فاطمه زندی، لیلا خاندانی، مهناز طوسی

چاپ: عزت قم  
 آدرس: مکانب، تهران، صندوق پستی ۱۳۳۹۵-۷۶۸

THE ARTS OF LIVING

# سفر معنوی، سفری مخاطره آمیز است!

○ ممکن است علاقمندان به جستجوی معنوی بارها این جمله یا مشابه آن را شنیده باشند و در اغلب موارد، آنچه از شنیدن این جمله در ذهن افراد متبادر می شود آن است که سفر معنوی باید طریق عجیب، سخت و دور از دسترسی باشد. اما تا زمانی که به راستی در راه شناخت درون قدم نهادهیم و یا تا زمانی که حکایت راستین روندگان این راه را نشنیدیم، به معنای حقیقی این عبارت پی نخواهیم برد. شاید یک دلیل آنکه اساتید معنوی، دست به بیان زندگی و تجارب خود می زنند زدودن همین تصورات دور از واقعیت باشد. آنان همواره می کوشند انسان را متوجه سازند که راه اصلی، راهی نزدیک و در دسترس است که می تواند در زندگی روزمره هر شخصی تجلی پیدا کند و البته راههای شگفتی نیز هست - گرچه زندگی هر یک از ما داستان شگفتی است!

پاراماهانسه یوگاناندا جوینده ای بود که در جستجوی استاد و راهنمای معنوی خویش راه کوههای هیمالیا را در پیش گرفت - جایگاه اساتید ناشناخته. این سفر او را به یافتن استادش و دستیابی به بینشی رهنمون کرد که از طریق تأسیس «انجمن جهانی خودشکوفایی» آن را با دیگران در میان گذاشت و در واقع، پلی معنوی بین شرق و غرب ایجاد نمود.

زندگی او نیز مانند اساتید و معلمان معنوی دیگر، سرشار از نکات پندآموز و دانستنی های حیرت آور است. او در جستجوی خود با دهها استاد معنوی و سلوک و منش آنان آشنا می شود که هر کدام دری از دانایی و شعور را به روی وی می گشایند. زندگی هر کدام از این اساتید، گویای این پیام امیدبخش است که ما در راهیم، اگر قصدمان رسیدن به خداوند باشد.

شاید مخاطره آمیز بودن این سفر در ضرورت عشق ورزی باشد، در این که باید از خویش بگذریم تا به او برسیم. و همانگونه که پاراماهانسا یوگاناندا می گوید: «همه روح ها برابرند. تنها تفاوت میان من و شما این است که من سعی کردم و به خداوند نشان دادم که به او عشق می ورزم و او به سویم آمد. عشق آهن ربایی است که خداوند نمی تواند از آن بگریزد».

در متن زیر شرح ملاقات یوگاناندا با یک استاد (سوامی) را از زبان او می شنویم که نکات ظریف و زیبایی را در خود نهفته دارد.

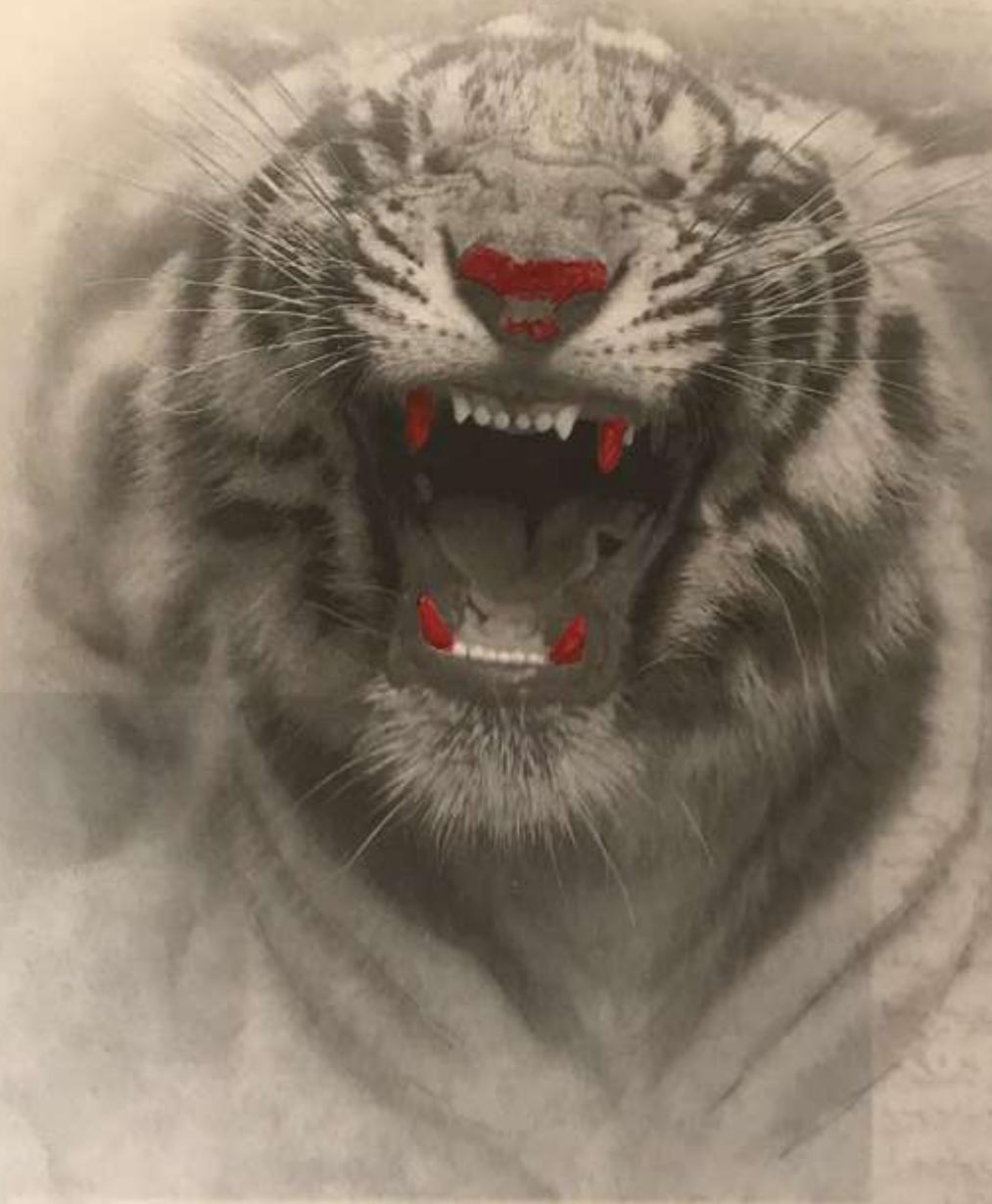
شیوا (نویسنده)

در جستجوها و تجارب  
معنوی یک استاد بزرگ  
شریک شوید



ماهنامه نشر علمی زیستشماره

شماره ۱ / تیر ۱۳۸۳



## «سوامی بیرافکن»

«از سوامی نشانی یافتم، بیا فردا به دیدنش برویم.»  
این خیر مسرت بخش از طرف چاندی، دوست  
دیرستانی ام بود. بسیار مشتاق بودم تا به دیدار استادی  
بروم که در ابتدای زندگی رهبانی خویش، با دستانی  
خالی به مبارزه با بیرها می پرداخت. مهارت و چالاکی  
این کار، شوقی کودکانه را در ذهنم فوت داده بود.  
بامداد روز بعد، هوا سرد و طوفانی بود، اما من و

چاندی سرخوش و با نشاط رهسپار شدیم. پس از  
جستجوی طولانی خانه را یافتیم. در منزل بر دو حلقه  
فلزی استوار بود، چند ضربه محکم بر در زدم.  
خدمتکاری به آرامی بدون توجه به سروصدا، در را باز  
نمود. لبخند گنایه آمیز وی به این موضوع اشاره داشت  
که این مهمانان پرسروصدا، ناتوان تر از آن هستند که  
آرامش خانه سوامی را بر هم زنند.  
پس از مشاهده آن سکوت نکوهش بار، از دوستان  
به اتاق نشیمن بسیار خوشحال شدیم. انتظار طولانی، ما

را مضطرب ساخته بود.

موضوع را باور کنند؟»

«البته توانایی هم لازم است. هیچ کس از یک نوزاد که تصورش از ببر همچون یک گربه خانگی است، انتظار پیروزی ندارد! دستان نیرومند، سلاح کاری من است.»

آنگاه از ما خواست تا همراه او به حیاط برویم. در این هنگام ضربه‌ای به لبه دیوار نواخت، آجری از هم متلاشی شد و بر کف حیاط فرو ریخت و در پس شکاف آن، آسمان هویدا گردید. در عین ناباوری و حیرت با خود اندیشیدم، او که می‌تواند آجر محکم دیواری استوار را با اشاره‌ای درهم شکنند، یقیناً قادر است دندان ببر را نیز از جای بیرون کشد!

او ادامه داد: «قدرت بدنی شماری از مردان چون من است، اما دچار ضعف نفس هستند. آن کسانی که از نظر فیزیکی قدرتمند، ولی از لحاظ روحی ناتوانند، حتی جرأت دیدن محدوده کوچکی از زندگی یک جانور وحشی در جنگل را ندارند.

ببر به طور طبیعی درنده‌خو و وحشی و متفاوت از ببرهای مخمور سیرک است. بسیاری از مردان، با اندامی چون هرکول، در مقابل تهدید ببر بنگال به طرز تحقیرآمیزی درمی‌مانند. از این رو آن فرد در چشم ببر، به گربه‌ای ترسو مبدل می‌گردد. اما هنگامی که با بهره‌گیری از پیکری نیرومند و عزمی استوار، فرضیات خویش را



در مورد ببر تغییر دهد و یقین حاصل کند که با گربه‌ای بی‌دفاع روبروست، در این امر توفیق می‌یابد. همچنانکه من نیز غالباً این‌گونه عمل کرده‌ام.

به هر تقدیر داشتم این را می‌پذیرفتم که این پهلوان، قادر به حلول روح گربه به ببر است. به نظر می‌رسید که وی در پی بیان نکته‌ای است. از این رو من و چاندی با احترام، آماده شنیدن سخنانش شدیم.

«اندیشه قدرتمندتر از ماهیچه است. نیروی ضربه یک چکش، به انرژی وارده به آن بستگی دارد؛ نیروی یک مرد قوی هیكل نیز به رشادت و دلیری او بستگی

سرا انجام با فراخواندن ما توسط خدمتکار، من و چاندی وارد اطاق خواب شدیم. همچنانکه (سوامی بیرافکن) مشهور بر بستر خویش نشسته بود، منظره اندام حیرت‌آور وی، نفس را در سینه‌مان حبس نمود. درحالی که چشمانمان تقریباً از حدقه بیرون زده بود، خاموش ایستادیم. پیش از این هرگز سینه و ران‌هایی چنین نیرومند، ندیده بودیم. بر فراز گردن ستبر و قدرتمندش، سرش با موهای بلند و افشان، همراه ریش و سبیل آراسته بود و چهره‌اش آرام و باثبات می‌نمود. در پشت ظاهر آرامش، چشمان تیره‌ای می‌درخشید. نیم تنه‌ای از پوست ببر، عضلات بدن عریانش را محافظت می‌کرد. پس از آنکه خود را باز یافتیم، هر دو به او سلام کردیم و تحسین خود را از شهامت خارق‌العاده وی، در خصوص پیکار با ببر ابراز داشتیم. «خواهش می‌کنیم به ما بگویید، چگونه ببر بنگالی،

درنده‌خوترین جانور وحشی، مقهور دستان خالی شما می‌گردد؟»

با بی‌آلایخی خنده کودکانه‌ای نمود و گفت: «فرزندان من، مبارزه با ببرها برای من کار دشواری نیست. امروز نیز اگر لازم شود، این کار را انجام می‌دهم. شما به ببر بسان ببر می‌نگرید، اما من آنها را همچون گربه می‌بینم.»

«سوامی! تصورم آن است که می‌توانم ناخودآگاه خود را پذیرای این اندیشه کنم که ببرها همچون گربه‌اند؛ ولی آیا می‌توان کاری کرد که ببرها نیز این

دارد. جسم، بی اغراق محصول اندیشه است و از سوی آن حمایت و پشتیبانی می‌گردد. داشتن ظاهری ضعیف، ریشه روحی و ذهنی دارد. در اثر فشار زندگی‌های گذشته، نیرو یا ضعف، تدریجاً به آگاهی شخص نفوذ می‌نماید. آنها به عنوان عادت تعبیر می‌شوند که به نوبت در جسم، به طور مطلوب یا نامطلوب ظهور می‌کنند. سستی بیرونی، ریشه ذهنی دارد؛ در یک چرخه غلط، عادت رفتاری جسم، ذهن را خنثی می‌نماید. هرگاه ارباب اجازه دهد که نوکر بر او فرمان براند، آن خدمتکار استقلال می‌یابد. اندیشه همچون برده‌ای در قبال فرمایشات جسم، ناگزیر به تسلیم است. ما اصرار کردیم پاره‌ای از زندگی خود را برایمان نقل نماید.

«در ابتدا که آرزو داشتیم با بیرها درآویزم، اراده‌ام نیرومند اما پیکرم ناتوان بود.»

با تعجب، عجولانه سخنش را قطع کردم و گفتم: «این باور نکردنی است که شما با شانه‌های فراخی مانند شانه‌های پهلوانان یونان باستان که با خرس مقابله می‌کردند، روزگاری ضعیف و ناتوان بوده باشید.»

او پاسخ داد: «با تداوم اندیشه سالم و قوی خود، بر ضعف خویش چیره گشتم. برای پرورش نیروی ذهنی مطیع، دلایل کافی داشتم تا مرا به یک رام‌کننده بیر بنگال مبدل نماید.»

«سوامی محترم! آیا فکر می‌کنید من هم بتوانم با بیرها مبارزه کنم؟» این نخستین و آخرین آرزوی عجیب و هوس آمیزی بود که به ذهنم خطور کرد!

سوامی با لبخندی پاسخ داد: «بله، اما بیرهای بسیار گوناگونی وجود دارند که برخی از آنان در جنگل‌های امیال انسانی می‌غرنند. هیچ ثمر معنوی از زخم زدن ناآگاهانه بر جانوران، حاصل نخواهد شد. بهتر است بر شکار درونی پیروز شوی.»

«اگر ممکن است بفرمایید، چگونه می‌توان از رام‌کننده بیرهای وحشی، به یک رام‌کننده اغراض وحشی (هواهای نفسانی) تبدیل شد؟»

در این هنگام سوامی سکوت اختیار کرد. نگاهش به دور دست خیره شد، گویی سال‌های گذشته به نظرش می‌آمدند. از تأمل او دریافتم که به هر ترتیب، با کشمکش ذهنی خود تصمیم دارد پاسخ مرا بدهد.

سرانجام در کمال آرامش لبخند زد و گفت: «آن زمان که آوازه من اوج گرفت و مست باده غرور بودم، بر آن شدم که نه تنها با بیرها پیکار کنم، بلکه آن پیکارها را با ترفندهای شعبده‌بازی به نمایش بگذارم. آرزوی من این بود تا جانوران وحشی را وادارم مثل حیوانات اهلی و رام رفتار کنند. با موفقیتی تحسین برانگیز مهارت‌های خود را در میان مردم به نمایش گذاشتم. تا آنکه یک شب پدرم متفکر و ناراحت، به اتاقم آمد و گفت: «آمده‌ام به تو هشدار دهم، و تو را از حوادث و صدمات آینده برحذر کنم.»

«پدر! مگر شما خرافاتی هستید؟ آیا تصور می‌کنید با این موهومات، از ارزش کارهای من کاسته می‌شود؟»

«پسر! من خرافاتی نیستم؛ اما با آنچه از کتب مقدس فراگرفتم، به مکافات و جزای عمل نیز اعتقاد دارم. رنجی را که تو بر این حیوانات تحمیل کردی، ممکن است زمانی به خودت بازگردد.»

«پدر، حرف‌های عجیبی می‌زنید! خوب می‌دانید که بیرها، چقدر زیبا و شگفت‌انگیز هستند. که می‌دانند! شاید ضربه‌های من به مغز ضخیم آنها، موجب سلامتی ذهنیشان گردد. من رئیس مدرسه جنگل هستم و کارم آموزش رفتار آرام به آنهاست! پدر لطف کن و به من مثل یک رام‌کننده بیر نگاه کن، نه یک بیرکش. چگونه این رفتار پسندیده، مصیبت بار خواهد بود؟ خواهش می‌کنم مرا وادار نکن تا مسیر زندگی‌ام را تغییر دهم.»

من و جانندی سعی داشتیم در کمال توجه، وضعیت دشوار وی را در آن هنگام درک کنیم. چون در هندوستان نافرمانی یک فرزند از خواست والدین، امری سهل و ساده نبود. سوامی ادامه داد:

«پدرم خاموش و بی‌علاقه، حرف‌های مرا شنید. آنگاه، با جدیت سخن اصلی خود را بیان کرد.»

«فرزند! مرا ناگزیر کردی ماجرای یک پیشگوی شوم را برایت تعریف کنم. دیروز، در حالی که مشغول مراقبه روزانه خویش در ویراندا بودم، آن پیشگو نزد من آمد و گفت:

«دوست عزیز، برای پسر خصم جویت پیغامی دارم. به او بگو به این اعمال وحشیانه خود پایان دهد،

**بیرهای بسیار  
گوناگونی وجود دارند  
که برخی از آنان در  
جنگل‌های امیال  
انسانی می‌غرنند.**

وگرنه در پیکار بعدی، جراحات شدیدی را متحمل شده و شش ماه نیز از بیماری مهلک و مرگباری رنج خواهد کشید. مگر اینکه از کارهای پیشین خود دست کشیده و راهب گردد.»

بازگویی این ماجرا برای من تأثیری نداشت. با خود اندیشیدم حتماً پدرم قربانی ساده لوحی یک متعصب خیال باف شده است.

سوامی بیرافکنن با حالتی مضطرب، این مطلب را اقرار کرد و پس از آن، برای مدتی دراز، خاموشی سنگینی بر ما حکمفرما شد و به نظر می رسید که حضور ما را از یاد برده است. آنگاه، با صدایی آرام، سخن را از سر گرفت.

«مدتی نه چندان طولانی پس از خبر پیشگویی آن قدیس، عازم شهر بزرگ کوچ بهار شدم. محل قشنگ و زیبایی آن برایم تازگی داشت. در انتظار آرامشی چشمگیر بودم. به طور معمول همه جا گروهی کتجکاو، در خیابان ها به دنبال من می آمدند و در این میان نجوایی نیز به گوش می رسید:

«این همان مردی است که با بیرهای وحشی مبارزه می کند.»

«این پاست یا تنه درخت؟»

«چهره اش را ببین؛ گویی خود، تجسم سلطان بیرهاست.»

می دانید، بچه های بازیگوش ده، مانند اعلام آخرین نشریه یک روزنامه عمل می نمایند و بعد نیز با رفتن خانم ها از این خانه به آن خانه خیر اقامتم به سرعت انتقال یافت، به صورتی که در اندک زمانی، تمام مردم شهر از حضورم با خبر شده بودند.

شامگاه همان روز با آسودگی خیال، مشغول استراحت بودم که صدای تاخت و تاز چهار نعل اسبانی را شنیدم، مدتی بعد صدا در مقابل اقامتگاهم متوقف شد. سپس تعدادی از مردان کلاه دار حکومتی داخل شدند.

یکه خوردم، با خود اندیشیدم شاید آنها آمده اند تا مرا برای موضوعی که برایم ناشناخته است ببرند. چون در آن زمان هیچ چیز از آنها بعید نبود، اما آنها در کمال تواضع تعظیم کرده و گفتند: «ای عالی مقام، ما بیک خوش آمدگویی به جنابعالی از سوی امیر کوچ بهار

هستیم، او با احترام، از شما دعوت می نماید تا صبح فردا به قصر ایشان تشریف بیاورید.»

لحظه ای درباره این موضوع به فکر فرو رفتم. از اینکه آرامشم از سفر، از دست رفته بود، بسیار افسوس خوردم. اما اصرار مأموران مرا بر آن داشت تا دعوت را بپذیرم. روز بعد در حالیکه بهت زده بودم، آنها در کمال احترام، مرا با درشکه چهار اسبه مجلل، از در اقامتگاه همراهی نمودند. خدمتکار، با چتری آراسته و زیبا، از نور سوزان آفتاب محافظتم می کرد. گردش میان شهر و حومه جنگل، با صفا و دلپذیر بود. پادشاه شخصاً برای خوش آمدگویی بر در قصر حاضر بود. پس از ورود، او صندلی زرین و طلائی خود را به من تعارف نمود و خودش لبخند زان، بر صندلی دیگری با طرحی ساده تر نشست. در کمال حیرت و تعجب از خود پرسیدم: «آیا این همه احترام و تکریم به خاطر قدر و منزلت من است؟». پس از گفتگویی کوتاه و بی اهمیت، مقصود پادشاه آشکار گردید. او گفت: «در شهر من شایع شده که شما می توانید با دستان خالی با بیرها مبارزه کنید، آیا این حقیقت دارد؟»

«کاملاً درست است.»

با صدایی بلند و طعنه آمیز که لهجه محلی داشت، اظهار کرد: «باور آن برایم دشوار است! شما یک بنگالی هستید که از قدیم خوراکنان برنج سفید بوده، خواهش می کنم رو راست باشید؛ آیا تا به حال به جز حشرات و بی مهرگان، با جانور دیگری جنگیده اید؟»

پاسخی به اهانتش ندادم.

«من شما را به مبارزه با بیری که اخیراً به دام افتاده، فرامی خوانم. اگر در برابر حمله هایش تاب آوردی و با زنجیری او را اسیر کرده و در حال هشیزی، قفس را ترک کردی، سلطان بنگال، از آن تو خواهد بود. هم چنین پول و هدایای بی شمار دیگری به تو خواهم بخشید. اما در صورتی که از پیکار با آن سر باز زنی، در سرتاسر ایالت نامت را به عنوان یک شیاد بر سر زبانتا خواهم انداخت.»

سخنان گستاخانه او مرا همچون تیزی آتشین برافروخت، پس با عصبانیت پذیرفتم. پادشاه با هیجان از روی صندلی نیم خیز شد و با نیشخندی آزاردهنده، دوباره نشست. او مرا به یاد امپراطوری های رم

می انداخت که به خاطر لذت دیدن پیکارهایی ددمشانه، مسیحیان را با حیواناتی روبرو می کردند.

او گفت: «مسابقه یک هفته دیگر برگزار خواهد شد. متأسفم که نمی توانم اجازه دهم پیش از آن روز، ببر را ببینی.»

«نمی دانم، شاید پادشاه از این هراسان بود که آن جانور وحشی را هیئتوزیم کرده و یا پنهانی به او افیون بخورانم.»

هنگام ترک قصر، دیگر از مهمان نوازی خبری نبود، چتر سلطنتی و درشکه مجلل ناپدید شده بودند.

طی هفته بعد با اسلوب و شیوه ای خاص، فکر و جسم را برای برنامه ای که در راه بود، آماده نمودم. از طریق خدمتکار، از حکایات عجیب و غریبی با خبر می شدم. آن پیشگویی اسفناک برای پدرم، به خارج نیز نفوذ کرده بود و بسیاری از روستاییان ساده معتقد بودند روحی شیطانی که مورد لعن الهه هاست در کالبد ببری حلول نموده و شب هنگام اشکال پلید و دیوآسایی به خود می گیرد، اما طی روز در قالب یک ببر ظاهر می شود و به نظر می آمد این همان ببر اهریمنی باشد که قرار است مرا به زانو در آورد.

تفسیر دیگر، حکایت از آن داشت که نیاپیش کنندگان حیوان، به این نتیجه رسیده بودند که ببر آسمانی، در قالب این ببر ظاهر شده است. او مأمور مجازات و تنبیه این بی شرم گستاخ دوپا شده، که هموعان دیگر او را مورد ضرب و شتم قرار داده است! مردی پوستین پوش، که با چنگ و دندان از سر مبارزه با ببری قوی پنجه و بسیار نیرومند بر آمده است! روستاییان نظرشان این بود که انتقام تمامی ببرهای تحقیر شده، در او متمرکز گردیده تا به شکلی مؤثر در آید و غرور و نخوت این رام کننده ببر در هم شکسته شود.

آن گونه که خدمتکار به من گفته بود، پادشاه، خود مدیریت این گونه پیکارها و نظارت ساخت جایگاه تماشاچیان را بر عهده داشت. در مرکز این میدان، ببر در قفسی بسیار بزرگ و آهنی قرار داشت که به وسیله اتاق ایمنی در بیرون آن محافظت می گردید. غرش های پیوسته و بی وقفه او، خون را در رگها منجمد می کرد. به دلیل گر سنگی، اشتها و غضب وی برانگیخته شده بود،

شاید پادشاه در انتظار آن بود. تا مرا به عنوان جایزه، طعمه او نماید!

در پاسخ به طبل های جارچیان، جمعیت بی شماری از شهر و اطراف آن برای نظاره این پیکار بی نظیر بلیط خریداری کرده بودند. روز مبارزه به دلیل کمبود جا، صدها نفر برگردانده شدند. افراد بی شماری برای ورود، چادر را سوراخ کرده و یا در هر فضایی زیر جایگاه، تجمع کرده بودند.

همچنانکه حکایت سوامی به نقطه اوج خود نزدیک می شد، هیجان من نیز افزایش می یافت؛ چاندی هم مسخ شده و مجذوب، سکوت اختیار کرده بود. او ادامه داد:

«در میان غرش های گوشخراش ببر و هیاهوی جمعیت وحشت زده، به آرامی ظاهر شدم، جز نیم تنه ای کوتاه لباسی بر تن نداشتم. در اتاق حفاظت را باز نموده و آهسته پشت سرم قفل کردم. او بوی خون را احساس کرد. با جهشی رعد آسا بر میله های قفس چنگ کشید تا به این ترتیب خوش آمد گفته باشد. تماشاگران همراه با وحشتی سنگین در خاموشی محض فرو رفتند. من در مقابل آن درنده وحشی چون بره ای رام به نظر می رسیدم.»

در یک چشم به هم زدن وارد قفس شدم. به محض برخاستن صدای در، ببر به سوی من حمله ور گردید و دست راستم را زخمی کرد. بزرگ ترین چیزی که ببر می داند این است که با ریختن خون انسان عمیقاً به او شوک وارد می شود. به نظر می آمد پیشگویی آن مرد پرهیزکار در حال تحقق یافتن بود.

بی درنگ از شوک آن ضریب سهمگین بیرون آمدم. انگشتان دست خونینم را در زیر نیم تنه فرو بردم، و با چرخش دست چپ ضربتی به او نواختم. حیوان تلوتلوخوران عقب رفت، تابی خورد و در حالیکه متشنج بود، رو به جلو جهید.

اما طعم خونی که ببر چشیده بود او را همچون دائم الخمری کرده بود که نخستین جرعه شراب را نوشیده باشد. با تشدید غرش های کرکننده، یورش های دیوانه وارش نیز افزون گردید. وسیله دفاع من تنها یک دست آسیب پذیر در مقابل چنگ و دندان آن حیوان بود. اما شکل حرکت من به گونه ای بود که وی را در مقابله

گیج می نمود. هر دو برای مبارزه تلاش می کردیم. در قفس آشوبی بر پا بود، لخته های خون به هر سو پاشیده شده بود، سوزش های ناشی از دردی مرگ آفرین در حنجره حیوان هویدا بود.

فریاد یکی از حضار شنیده شد: بپر را از پا در آور، او را بکش. تمام نیرویم را جمع کردم، خشمگینانه نعره ای کشیدم و ضربتی سهمگین و پایان دهنده بر او فرود آوردم. به این ترتیب بپر از پا درآمد و آرام نقش بر زمین شده.

من حرف او را قطع کردم: «مانند یک گربه».

سوامی با حالتی حاکی از محبت قلبی خندید و آنگاه به حکایت پر جاذبه خود ادامه داد: «سرانجام بپر مغلوب گردید. غرور شاهانه اش در هم شکسته بود. با دستان مجروحم، به سختی ولی بی پروا، آرواره اش را باز نمودم؛ برای لحظه ای نمایشی سرم را داخل دهانش کردم. در آن حول و حوش زنجیری یافتیم. او را بر روی کف قفس کشیدم و گردنش را با زنجیر به میله های قفس بستم. آنگاه

پیروزمندانه به سوی در روانه شدم.

اما آن اعجوبه اهریمنی، نیرویی فوق العاده را از نژاد خویش به ارث برده بود. با یورش ناگهانی و حیرت آور، زنجیر را پاره

کرد و بر پشت من پرید. در یک لحظه شانه ام در میان آرواره های او قرار گرفت و من به سختی روی زمین افتادم، اما به سرعت او را زیر پای خود غافلگیر کرده و با وارد کردن ضرباتی سهمگین تر، حیوان به حال اغما فرو رفت. این بار با دقت بیشتری او را بستم. آنگاه به آرامی قفس را ترک کردم.

آنگاه غریو و هیاهوی دلپذیر مردم را شنیدم. فریاد زنده باد، یک صدا به گوش می رسید. سه شرط این پیکار دشوار را به انجام رسانده بودم؛ از پا در آوردن بپر، اسیر کردن با زنجیر و ترک او بدون نیاز به کمک دیگری. علاوه بر این، با وجود جراحی شدید و ترس از حمله ناگهانی حیوان، سرم را در دهانش قرار داده بودم.

بعد از بهبود جراحتهای مرا مورد تقدیر قرار داده و سر تا پایم را از طلا پوشاندند. تمامی شهر مدتی را تعطیل اعلام کردند. همه مه و سخنان زیادی از هر سو درباره پیروزی من بر یکی از غول پیکرترین و وحشی ترین بیهایی که تاکنون دیده شده است، همه جا شنیده می شد. هر چند که بپر را به من پیشکش نمودند، اما در خود هیچ احساس شادی و غرور نمی کردم. یک دگرگونی روحی در من ایجاد شده بود و این طور به نظر می آمد که با آخرین خروج خود از قفس، در راه روی آرزوهای دنیایی نیز بسته ام.

متعاقب آن، دوره دردناکی بود. مدت شش ماه به علت مسمومیت خونی رو به مرگ بودم. به مجرد آنکه توان کافی برای ترک کوچ بهار یافتیم، به دیار خود باز گشتم.

دیگر می دانستم، مرد پیشگو استادی است که هشدار خردمندان به من داده بود. فروتنانه این موضوع را نزد پدرم نیز اعتراف کردم: آه، ایکاش می توانستم او را ببایم! اشتیاقم چنان خالصانه بود که استاد، روزی بی خبر از راه رسید.

با آرامش و اطمینان گفت: رام کردن بپر کافی است. با من همراه شو تا تورا در به اطاعت در آوردن

رام کردن بپر کافی است. با من همراه شو تا تورا در به اطاعت در آوردن جانوران وحشی جهل، که در جنگل ذهن آدمی می غرنند، تعلیم دهم.

جانوران وحشی جهل، که در جنگل ذهن آدمی می غرنند، تعلیم دهم.

به این ترتیب به یاری استاد فرزانه ام، قدم در جریان معنوی نهادم و وی دریچه های روحی ام را که دیر زمانی بود فرسوده و مقاوم گردیده بودند، دگر بار گشود. چندی نگذشت برای تعلیم، دست در دست او به سوی هیمالیا رهسپار شدیم.

آنگاه چاندی و من در مقابل سوامی تعظیم نموده و از او به خاطر شرح مختصر زندگی اش سپاسگزاری کردیم. دیگر هر دو به نتیجه آن انتظار طولانی رسیده بودیم. ▶

# معبد سکوت

سکوت اختیار کنید و بدانید من پروردگارتان هستم

آن‌ها برای خواننده سخت حیرت‌انگیز و دشوار خواهد بود تا آنجا که ممکن است برای آسودگی خیال، آن‌ها را وهم و خیال‌پندارد. اما نویسنده کتاب از خواننده در خواست می‌کند تا به دور از تعصبات و قضاوت‌های عجولانه داستان را بخواند.

«... این جامع‌سکوت است، جایگاه قدرت، زیرا سکوت با قدرت مترادف است. هنگامیکه ما در ذهنمان به مکان سکوت می‌رسیم، به جایگاه قدرت رسیده ایم. در آنجا هیچ چیز نیست مگر وحدت.

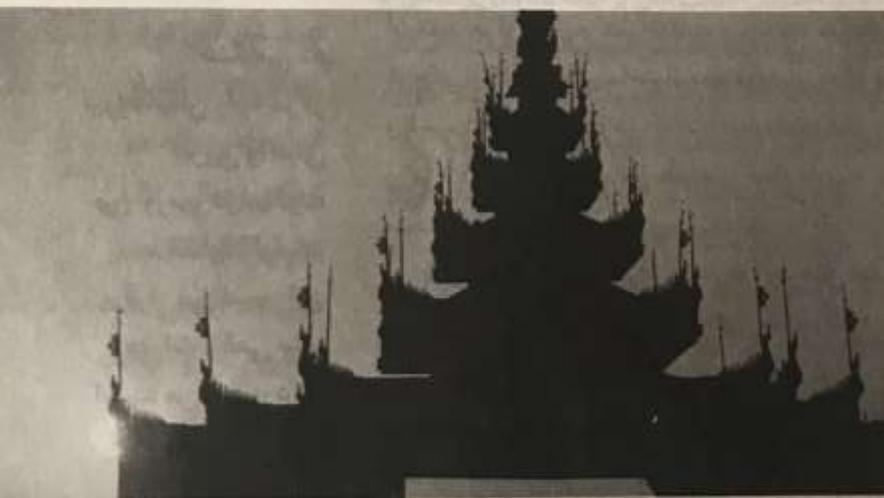
سکوت اختیار کنید و بدانید من پروردگارتان هستم. هنگامی که نیروهایمان را به مرکز انرژی واحدی می‌آوریم، در سکوت با خداوند ارتباط برقرار می‌کنیم. این میراث واقعی بشر است. من و پروردگار یکی بیش نیستیم.

بشر الهی همیشه جاودان است. تنها کافی است یک معبد واحد بسازیم آن هم برای خداوند که درون ماست و آن وقت روح الهی ضمیر آگاه ما را پر می‌کند و او هام مربوط به گناه و بدبختی و مرگ دیگر وجود نخواهد داشت. این است هدف اصلی سکوت.

آن چه در بالا خواندید، جملاتی است که راهنمای یک گروه تحقیقاتی و اکتشافی که به منظور کسب و شناخت و معرفت سفر آغاز کرده‌اند، در معرفی مکانی به نام «معبد سکوت» در کتابی به همین نام می‌گوید.

این کتاب، سفرنامه‌ای است که یکی از اعضای این گروه از سفر اسرار آمیز و پر حادثه‌شان می‌نویسد. او در بخشی از کتاب می‌گوید: «من موفق شدم استادان عزیز و والا مقامی را مشاهده کنم که با قدرت و اقتدار تمام ایستاده و بر این حقیقت آگاه بودند که انسان به راستی باقی و جاودانه است؛ موجودی که بنا به تصویر خدا خلق شده و می‌تواند هرگز تسلیم گناه و مرگ نشود.»

سراسر کتاب آکنده از وقایعی است که باور رخداده



## خلاصه‌ای از کتاب

«من به امیل نامه‌ای نوشته و در آن از ورودمان به او خیر داده بودم، اما به او نگفته بودم که موضوع و علت سفرمان چیست و یا اعضای گروه چند نفر هستند. اما با رسیدن به آن جا در کمال حیرت و شگفتی مشاهده کردم که امیل و دستیارانش وسایل رفاهی اعضای گروه را تدارک دیده و با جزئیات دقیق از تمامی برنامه‌ها و نقشه‌های ما اطلاع دارند. در ابتدای سفر قرار شد به جای امیل، ژست با ما همراه شود و چند روز بعد امیل نیز به ما بپیوندد.

... این جا معبد سکوت است، جایگاه قدرت. زیرا سکوت با قدرت مترادف است. هنگامیکه ما در ذهنمان به مکان سکوت می رسیم، به جایگاه قدرت رسیده ایم. در آنجا هیچ چیز نیست مگر وحدت.

هنگامی که نیروهایمان را به مرکز انرژی واحدی می آوریم، در سکوت با خداوند ارتباط برقرار می کنیم. این میراث واقعی بشر است. من و پروردگار یکی بیش نیستیم

در همان اوایل سفر پس از عبور از بیشه ها وارد جنگل انبوهی شدیم و در آنجا با انسانی روبرو شدیم که روی زمین دراز کشیده بود. در نگاه نخست، ما او را جسد مرده ای پنداشتیم اما پس از نگاهی دقیق متوجه شدیم که شخص مزبور در حالتی آرام که نشانه خواب بود، قرار دارد و به هیچ وجه نمرده است. آن بدن به ژست، تعلق داشت و این امر باعث شد که ما از شدت تعجب و شگفتی بر جایمان میخکوب شویم. کاملاً غافلگیر و متحیر مانده بودیم. ناگهان با نزدیک شدن ژستی که همراهمان بود کالبد بی جان، جان گرفت و از جا بلند شد و کالبد و ژست برای لحظه ای، رویاروی هم قرار گرفتند. جای کوچکترین تردیدی نبود هر دوی آنها یکی بودند. هر دو ژست بودند. سپس ناگهان ژستی که ما را همراهی می کرد ناپدید شد و تنها یک ژست در آن محل حضور داشت. تمام این وقایع کمتر از چند ثانیه طول کشید و نکته عجیب این بود که هیچکس سوالی نپرسید.

در ادامه مسیرمان با معبدی روبرو شدیم که قدمتی شش هزار ساله داشت. ساکنان آن نواحی مدعی بودند که آن معبد هرگز نیاز به تعمیر نداشته و چنانچه سنگهای کوچکی از میان درزهای ساختمان معبد بیرون آورده شوند و یا خرد شوند، آن سنگها خود به خود دوباره جای خالی را پر می کنند، ما از نزدیک این تجربه را انجام دادیم و با صحت گفتار ساکنان آن مکان روبرو شدیم.

گروه آماده شده بود تا برای صرف غذا چیزهایی آماده کنیم. هنوز آغاز به کار نکرده بودیم که امیل متوقف مان کرد و گفت: کافی است انسان در باطن خود به تعمق بپردازد و دانه گندم را به صورت مظلوم و ابده آل در نظر مشاهده کند، در همان زمان دانه های گندم آماده آسیاب کردن می شوند. اگر به این کار شک دارید خودتان آن ها را جمع آوری کنید و از آن ها آرد تهیه کرده و نان بپزید. پس از آن سخنان، در برابر دیدگانمان گندم هایی رسیده و طلایی مشاهده کردیم که کاملاً پاک شده و تمیز بودند، گندم ها را برداشتیم تا برای پخت نان ببریم. امیل به سخنانش ادامه داد و گفت: شما با چشم دیدید و باور آوردید، اما چرا به قانونی باز هم کاملتر رجوع نکنیم و شی باز هم کاملتر که دقیقاً همان چیزی است که به آن نیاز داریم را خلق نکنیم؟ نان را. ما همانجا ایستاده بودیم و محو صحنه مقابل رویمان بودیم. ناگهان قرص نانی در دست های امیل ظاهر شد، سپس قرصهای دیگری ظاهر شدند که او روی میز گذاشت

و آن قدر به این کار ادامه داد که سرانجام چهل قرص نان به دست آمد.

امیل ادامه داد: این همان کاری است که (الیشع) یکی از پیامبران بنی اسرائیل برای زیاد کردن روغن بیوه زنی انجام داد و او به دارنده ای که بیش از بقیه روغن داشته باشد روی نیابرد بلکه مستقیماً با عالم هستی و خدای یکتا وارد ارتباط شد. تنها محدودیت موجود در برابر این همه فراوانی که در این مانده های الهی وجود داشت، همانا قابلیت و حجم ظرف های نگهدارنده روغن بود. روغنی که از عالم هستی برای آن بیوه زن سرازیر شده بود می توانست تا به این دوران هم ادامه داشته باشد؛ البته چنانچه ظروف و کاسه هایی برای نگهداری آن وجود داشت.

به راهمان ادامه دادیم. برای ادامه راه قرار بود از رودخانه بزرگی رد شویم. طبق معمول ما به دنبال پلی بر روی رودخانه می گشتیم تا بتوانیم از رودخانه گذر کنیم. در همین احوال دوازده مرد همراه ما که امیل و ژست نیز با آنان بودند به سمت ساحل رودخانه به راه افتادند و با آرامش و خونسردی بسیار عجیبی پا روی سطح آب نهادند. باور کنید که اشتباه نمی گویم، منظور من روی آب است نه داخل آب. هرگز احساساتی را که در آن لحظه با مشاهده آن دوازده مرد که یکی پس از دیگری از روی زمین سفت قدم بر روی آب پر فشار نهادند فراموش نخواهم کرد. نفس در سینه ام حبس شده بود و هر آن منتظر بودم که آن ها را در حال غرق شدن و ناپدید شدن از برابر دیدگانم ببینم.

بعداً فهمیدم که دوستان من نیز دقیقاً همین تصور را کرده بودند اما در آن لحظه هیچ یک از ما تا زمانی که آن دوازده نفر از روی سطح آب رودخانه عبور نکردند، نفسهایمان را بیرون ندادیم. ما چنان متحیر و متعجب بودیم که هیچ واکنشی نشان نمی دادیم. آب هرگز بالاتر از پاشنه صندل های آنان نرسید و آن ها هرگز حالتی معذب و ناراحت پیدا نکردند. هنگامی که آنان از رودخانه گذشتند و به ساحل مقابل رسیدند، احساس کردم که بار سنگینی از روی شانه هایم برداشته شد. گمان می کنم که دوستان من نیز به همین حالت دچار شدند؛ زیرا البخندی که از آسودگی خیال، هنگامی که دوازدهمین نفر نیز پایش را به خشکی نهاد، بر چهره هایشان نمایان شد، حکایت از این امر داشت. این ماجرا به راستی تجربه ای فراموش نشدنی و بی نظیر بود. البته ماجرا به این جا خاتمه نیافت. صبح روز بعد، پنجاه و دو تن از مردان اردوگاه ما در کمال خونسردی و

آرامش به سمت رودخانه رفتند و مانند دوازده تن روز قبل، از روی سطح آب عبور کردند و به ما گفتند که ما نیز می‌توانیم همراه آنان از روی آب بگذریم، ولی هیچ یک از ما به قدر کافی از نیروی ایمان برخوردار نبود تا به این عمل مبادرت ورزد.

در ادامه مسیرمان پس از گذر از رودخانه به دهکده‌ای رسیدیم که معبدی مشهور به «معبد شفا» در آن بود. شایع بود که از زمان تأسیس این معبد هیچ سخنی مگر سخن هستی و حیات و سخن عشق و صلح در آن جا بر زبان رانده نشده است.

ارتعاشات آن مکان چنان قدرتمند بود که اکثر زائران بی‌درنگ شفا می‌یافتند. هم‌چنین گفته می‌شد که سخنان عشق و حیات و صلح به قدری به تعداد مکرر در آنجا تکرار شده و به قدری از قدمت آنجا می‌گذرد و ارتعاشات آنجا به قدری قدرتمند است که قادر است هر گونه سخن ناهماهنگ و نابهنجاری را که غفلتاً در آنجا بیان شود از بین ببرد.

ما کوشیدیم کلماتی نابهنجار و زشت در آن مکان بیان کنیم و هر بار متوجه شدیم که از انجام این کار عاجز هستیم و قادر به تلفظ آن‌ها نیستیم.

ما شاهد داخل شدن مردی با کمک دیگران به داخل معبد بودیم. او مبتلا به مرض عجیبی بود، سر و دست‌ها و پاهایش بیش از حد بزرگ شده بودند. در عرض یک ساعت تمامی مفاصل استخوانی او شفا یافته و موفق شد با پاهای خود از معبد خارج شود. او سپس به مدت چهار ماه در گروه اکتشافی ما به کار پرداخت. شخص دیگری که تمام انگشت‌های دستش را از دست داده بود پس از چندی شاهد بازسازی انگشت‌هایش شد. کودکی با بدنی بد قواره و اعضای فلج بی‌درنگ شفا یافت. مواردی همچون، جذام، نایبانی، ناشنوایی و بسیاری از معلولیت‌های دیگر به سهولت شفا پیدا کردند.

دو یا سه سال بعد فرصت دیگری برایمان پیش آمد تا با این افراد مجدداً روبرو شویم و به وضوح مشاهده کردیم که سلامتی و شفای آنان هنوز ادامه دارد. هنگامی که به ندرت بیمار شفا یافته‌ای پیدا می‌شد که دوباره در چنگال بیماری اسیر شده باشد، به ما توضیح می‌دادند که این امر صرفاً به این خاطر پیش آمده که شخص بیمار، فاقد ایمان و الهام معنوی لازم بوده است.

در طی سفرمان، سراپا گل آلود شده بودیم و

چهره‌هایمان خسته و خاک گرفته بود، اما دوستان راهنما یمان کاملاً سرحال، با طراوت و تمیز بودند و جامه‌هایشان نیز که به رنگ سفید درخشان بود، کماکان تمیز و عاری از هر گونه لکه بود.

ما قبلاً هم در طول مسافرت متوجه این امر شده بودیم و می‌دانستیم که جامه‌های استادان هرگز کثیف نمی‌شوند و اغلب این موضوع را به خود آنان هم گفته بودیم، بدون آنکه پاسخی از جانبشان دریافت کنیم. البته در یکی از دفعات پس از لحظه‌ای که تعجبمان را ابراز کردیم مشاهده کردیم که لباسها و اندامان درست به اندازه جامه‌ها و اندامهای استادان تمیز و پاک شده است.

این تغییر و تبدیل؛ زیرا به راستی نام دیگری نمی‌توان روی آن گذاشت؛ برای من و دوستانم در عرض یک ثانیه رخ داده بود. هر نوع احساس کوفتگی و خستگی از وجودمان رخت برسته و طوری احساس آسودگی و راحتی می‌کردیم که انگار تازه از خواب بیدار شده و استحمام کرده‌ایم، این پاسخ آن‌ها به سوالات ما بود.

در صبح روز اول ژانویه، ما صبح زود از خواب بیدار شدیم. احساسی عجیب مینی بر اینکه به زودی واقعه‌ای به وقوع می‌پیوندد که باعث می‌شود تمامی اتفاقات و حوادثی که تا به حال برایمان رخ داده، مانند حوادثی بسیار عادی و معمولی تلقی شوند، همراه همه اعضای گروه بود.

قرار بود به دیدن معبد T شکل برویم؛ همان معبدی که در جداره صخره‌ای خارج از دهکده در دل کوه کنده شده بود. صخره، دارای دیوارهایی عمودی بالغ بر دویست متر بود. دوستان گرامی ما معبد را از اهالی خریداری کرده بودند تا بتوانند از آن مکان نوعی دفتر بایگانی اسناد قدیمی پدید آورند. از زمان خریداری معبد هیچ یک از ساکنین دهکده مورد آزار و اذیت راهنمان قرار نگرفته بودند.

در راه امیل گفت: از نظر شما سالی که گذشت دیگر باز نمی‌گردد، مگر در خاطرات فراموش شده و برای ابد رفته و نابود شده. اما ما امسال را مانند دوره‌ای از رشد و پیشرفت و تحقق بسیاری از چیزها می‌دانیم که به مابقی موفقیت‌هایمان افزوده شده. این سال، خط اتصالی بین ما و آرزوهایمان تشکیل می‌دهد که ما را به پیشرفت‌ها و رشد‌هایی باز هم بهتر و خارق‌العاده‌تر و به زمانی از روشن بینی و وعده‌هایی باز هم بهتر و بزرگتر می‌برد.

رئیس گروه اکتشافی ما گفت که ما مایلیم همه چیز را ببینیم و بشناسیم و به درجه معرفت برسیم. امیل ادامه داد:

انسان‌ها در برابر

حقیقت روحانی کور

مانده‌اند، زندگی‌های

رهبانیت و صومعه

نشینی و زهد و

عبادت و گوشه

نشینی و بالاخره، جدا

شدن از جهان اطراف

یک امر الزامی برای

یافتن حقیقت

نیستند. این نوع

زندگی‌ها به انسان

اجازه نمی‌دهد در

تحقق زندگی کاملی

که سراسر آکنده از

فضیلت واقعی است

موفق شود و صاحب

قدرت گردد.

بشر الهی همیشه جاودان است. تنها کافی است یک معبد واحد بسازیم آن هم برای خداوند که درون ماست و آن وقت روح الهی ضمیر آگاه ما را پر می کند و اوهام مربوط به گناه و بدبختی و مرگ دیگر وجود نخواهد داشت.

این است هدف اصلی سکوت

لازم نیست شما به سمت یک زندگی خشک و مذهبی و سراسر آکنده از قناعت و انزوا و گوشه نشینی و ریاضت و زهد و عبادت روی بیاورید و سرا پا غم و اندوه باشید. دروس دقیق برای کسانی که از درک معنای "هدف یک زندگی کامل" عاجز مانده اند وجود دارد. شما همه تان مرتکب اشتباهی بزرگ شدید، هنگامی که تعالیم بزرگان را به گذشته ای تاریک و مجهول و غبار آلود اطلاق کردید و آن ها را به صورت نکاتی اسطوره ای و افسانه ای پنداشتید، نکاتی عرفانی، مرموز و غیر موثر. در حالی که تمامی انسانها می توانند این تعالیم را مورد استفاده قرار دهند، به شرط آنکه خواهان این کار باشند.

انسان ها در برابر حقیقت روحانی کور مانده اند، زندگی های رهبانیت و صومعه نشینی و زهد و عبادت و گوشه نشینی و بالاخره، جدا شدن از جهان اطراف یک امر الزامی برای یافتن حقیقت نیستند. این نوع زندگی ها به انسان اجازه نمی دهد در تحقق زندگی کاملی که سراسر آکنده از فضیلت واقعی است موفق شود و صاحب قدرت گردد.

بسیاری از بزرگان بی بردند که به رغم تفاوت در شکل های گوناگون نحوه اجرای مراسم مذهبی و آیینی و نظریه هایی که به وسیله انسانها مقرر شده است، مذاهب دنیا از یک منشا هستند، که همان خدای یکتاست؛ ذاتی که بر همه چیز و همه کس حکم پدیری دارد. آن ها نشان دادند که هدف غایی انسان در مطالعه و جستجو در میان اسناد و مدارک و اعتقادات و فرمولهای گوناگون سری و آموزشهای طولانی یافت نمی شود، بلکه در وجود خود اوست. آن ها الوهیت خویش را در یافته و تجلی آن را در روح خدایی می دانستند و اعلام داشتند که: روح خدایی در وجود هر آدمی یافت می شود و تنها در تصاحب شمار معدودی از مردم نیست.

به معبد رسیدیم و در آنجا شفای کودکی را شاهد بودیم که در حال و وضعیت بسیار وخیمی به آنجا آمده بود. این عمل توسط همراهان انجام شد. امیل، پس از شفای کودک گفت: ای کاش مردم می توانستند این کارها را درک کرده و به تنهایی انجام دهند، اما آن ها به شفا بخشی تکیه دارند. مردم چنین افرادی را کاملاً از زندگیشان دور نگه می دارند تا وقتی که مشکلی پیش آید آن ها را فرا

خوانند و این امر باعث می شود که هیچ اعتمادی به قابلیت هایشان پیدا نکنند.

از امیل پرسیدیم: آیا همه انسان ها قادر به فرا گیری شفا دهمی هستند؟ او گفت: تا زمانی که انسان یاد نگیرد به مبدا و اصل هر چیز رجعت کند، نمی تواند قدرت شفا دهمی به دست آورد. باید درک کنیم ناهماهنگی ها از سوی خداوند سرچشمه نگرفته اند. انواع تصادفات و فجایع مانند جنگ، زمین لرزه، سیل، حریق، به واسطه ناهماهنگی در افکار آدمی رخ می دهند. چنانچه انسان این افکار را از ذهن بزداید و به ارتعاشات مربوط اجازه ندهد که روی سلولهای مغزی ثبت شوند، تمام ناهماهنگی ها بی درنگ متوقف می شوند. اندیشه الهی دائماً ارتعاشاتی الهی و واقعی را که ما قادر به دریافت آن ها هستیم و به نوبه خویش می توانیم ساطع کنیم از خود ارسال می کند، به شرط آنکه ما این سلولها را در وظایف واقعی شان محفوظ نگه داریم.

ما به مدت دو ماه در این دهکده ماندیم و به مطالعه لوحه هایی که در این معبد بود پرداختیم، مطالعه این لوحه ها بخشی از هدف گروه تحقیقاتی ما بود.

در یک روز بهاری که به معبد رفتیم، پیرمردی را مشاهده کردیم که انگار به خواب رفته بود و ما همگی گمان بردیم که نفس نمی کشد و مرده است. در همین افکار بودیم که امیل گفت: او برادر عزیز است که جهان خاکی را بیش از آنکه کارش را در میان ما به پایان برساند، ترک گفت، چنانچه او را رها کنیم، کالبدش خواهد پوسید و او بار دیگر فرستاده خواهد شد تا وظیفه بشریش را به پایان برساند. در واقع وظیفه او به قدری به پایان رسیده بود که ما می توانیم او را یاری کنیم تا آن را به پایان برساند و این برای ما موجب افتخار است. کمی بعد چهار تن از دوستان اهالی دهکده وارد اتاق شدند و در تعمقی ژرف فرو رفتند، از ما هم دعوت کردند به آنان ملحق شویم، بازوهایمان را روی شانه های یکدیگر نهادیم و دایره ای تشکیل دادیم... در طی چند لحظه ما چنان ترفیع یافتیم که هیچ نیروی تخیلی قادر به توصیف آن نیست. به نظر می رسید دیوارها کنار رفتند و نگاهی ما به فضای لاینتهای افتاد. ما این سعادت را یافتیم تا در میان ظلمت و ماورای آن، خیلی چیزها را مشاهده کنیم.

هر نشانه ای از کهولت از چهره پیرمرد رخت بر بسته

بود، او در میان ما از جا برخاست.

چندین روز بعد که دوباره به معبد رفتیم، پیرمرد را که حالا اثری از کهنوت در او دیده نمی شد ملاقات کردیم. ما نزدیک به دو روز وقتمان را به صحبت با او گذراندیم. او برایمان گفت به همان اندازه که بدن آدمی نشان دهنده پایین ترین درجه فعالیت اندیشه است، به همان اندازه ذهن نشان دهنده بالاترین پندارهای اندیشه الهی است. هنگامی که انسان با شعور روحانی اش با خدا پیوند می بندد، مرز بین خدا و انسان ناپدید می شود. من مطلع شدم که هر کس که مایل است به هدف غایی و نهایی برسد باید به کندوکاو و جستجو و پویندگی در اعماق ژرف "خویشتن خویش" بپردازد، در آنجا مسلماً با خدا رویارو خواهد شد.

شخص نادان و جاهل کالبدش را به گونه ای می نگرد که بتواند تمامی لذت های ممکن در این جهان را از آن به دست آورد، اما زمانی فرا می رسد که او از تمامی حواس هایش، انواع دردها و آمال و رنجهای قابل تصور را دریافت و تجربه خواهد کرد. به من نشان دادند که ادراک و فهم بشری می تواند به ادراک الهی تغییر شکل یابد. من اکنون می دانم که، خدا تنها قدرت یگانه همیشه حاضر در همه جا و همیشه دانا و عالم است...

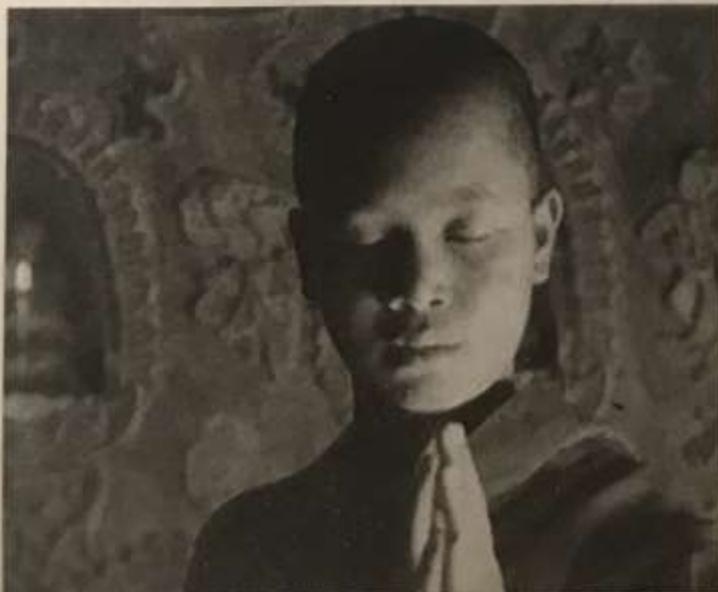
زمان سفر ما به صحرا نزدیک می شد، قرار شده بود سفر را بدون دوستانمان آغاز کنیم و مدتی بعد در نقطه مشخصی به آن ها پیوندیم.

از خواننده گرامی استدعا دارم که برای لحظاتی چند تمام تعصبات و عقایدش را نادیده بگیرد و بکوشد از چشم ما به این موضوع نگاه کند. من از خواننده عزیز انتظار ندارم حرف های مرا باور کند فقط می خواهم فرق میان توصیف زندگی استادان و این واقعیت که انسان مانند شاگردی مشتاق در پایین پایشان می نشیند تا به اظهاراتشان گوش فرا دهد را تشخیص دهد. چنانچه ما می خواستیم با شهامت و جسارت قدم به جلو نهاده و از این در عبور کنیم، ما به نوبه خود به استنادی مبدل می شدیم که قادر به تحقق بسیاری از آرزوهایمان می شدیم، با این وجود تردید به خرج دادیم. چرا؟ زیرا ایمان ما کامل و مطلق نبود. ما به افکار متعصب درونمان اجازه می دادیم ما را به عقب کشانده و آن در را ببندد. سپس قصد داشتیم بگوییم، آن در از سوی

سرنوشت ما بسته شده، در حالیکه به خوبی می دانستیم سرنوشت ما به خودمان بستگی دارد.

دوستان ما، انسان هایی بودند که از همان در باز عبور کرده بودند و نسل ها پیش به این کار مبادرت ورزیده بودند. راهی سفر شدیم. تا روز هفتم همه چیز به خیر و خوشی گذشت. روز هفتم تازه از دره ای عمیق بیرون آمده بودیم که نزدیک شدن تعدادی سوارکار سراپا مسلح را به ما اطلاع دادند. تعداد ما از آن ها بیشتر بود اما هیچ سلاحی هم نداشتیم، در عوض امیل و ژست همراهمان بودند. به زودی طوفانی شدید در گرفت، طوفان در اطراف به شدت غوغا می کرد، اما در جایی (اطراف چادری) که ما حضور داشتیم هیچ بادی مگر نسیمی ملایم نمی وزید. ژست برایمان توضیح داد که آنان راهزنان مشهور آن مناطق هستند و شروتر از آنان وجود ندارد. پس از گذشت زمان کوتاهی صدای فریاد افراد و شیهه های اسبها را از بیرون شنیدیم. امیل که به بیرون از چادر رفته بود همراه با تعدادی از راهزنان به چادر برگشت. تعدادی از راهزنان در طوفان گم شده بودند. راهزنی در میان آنان به همراهانش می گفت این اشخاص مانند خدایانی مقتدرند که می توانند ما را بی درنگ به هلاکت رسانند، بعضی از آنان سعی داشتند ما را غارت کنند، اما رئیس آن ها اصرار داشت به ما آزاری نرسانند و گرنه همه شان نابود خواهند شد. پس از قطع طوفان آن ها بدون رساندن هیچ آسیبی به ما، منطقه را ترک کردند.

نویسنده در ادامه کتاب، تعداد بیشماری از وقایع جالب و خواندنی سفرشان و هم چنین تعالیمی را که دریافت کرده اند، بیان می دارد. سفر این گروه، قریب دو سال به طول می انجامد و ماحصل آن کتاب "معبد سکوت" می شود. نویسنده، تا جایی که امکان و اجازه بیان تجربیات و تعلیمات دریافتی را دارد، آن ها را با خوانندگان در میان می گذارد، کما اینکه همین تجربیات نیز به اندازه کافی مایه شگفتی خوانندگان می شود...



## دزد روزه دار

○ عارفی می گوید که وقتی جمعی از دزدان قافله ما را غارت کردند (پس) نشسته و مشغول طعام خوردن شدند. یکی از آن‌ها را دیدم که چیزی نمی خورد، به او گفتم که چرا با آن‌ها در غذا خوردن شریک نمی شوی؟  
گفت: من امروز روزه‌ام. گفتم: دزدی و روزه گرفتن؟!  
گفت: ای مرد این راه صلح است که با خدای خود باز گذاشته‌ام، شاید روزی سبب شود با او آشنا شوم.  
آن عارف می گوید: سال بعد او را در مسجد الحرام دیدم که طواف می کرد و آثار توبه در وی مشاهده کردم.  
او گفت: دیدی که آن روزه چگونه مرا با خدا آشنا کرد؟

## حکایاتی از حکایت سازان



### رفتار با نفس

شاگردی از استادش در خواست کرد تا او را از خوی خشنش رهایی بدهد. استاد به شاگرد گفت: آن را نشاتم بده، باید جالب باشد.

شاگرد گفت: الان با من نیست تا آن را به شما نشان بدهم. استاد گفت: پس هر وقت که با تو بود، نزد من بیا. شاگرد معترضانه گفت: برای من امکان ندارد که هر وقت با من بود نزد شما بیایم، چون نگرانم که تا رسیدن من به شما دیگر نباشد.

استاد گفت: پس معلوم می شود که خوی خشن، بخشی از طبیعت تو نیست و در این صورت از بیرون تو به سراغت می آید. توصیه می کنم هر وقت به سراغت آمد خود را با چوب بزن تا به دزد بیاید و بیرون برود.

## فنجان خالی

شخصی به ملاقات استادی رفت تا عقاید او را بپرسد. ولی در حضور او به جای پرسش فقط عقایدش را مطرح کرد.

استاد برای او چای ریخت آنقدر که از فنجان لبریز شد. مهمان گفت: استاد چای لبریز شده مگر نمی بینید که فنجان دیگر جا ندارد؟

استاد گفت: ذهن شما هم مثل این فنجان از افکار تان لبریز است، پس جایی برای شنیدن سخنان من ندارید. هرگاه فنجان خالی داشتید نزد من بیایید.

## بندگی خدا

از ابراهیم ادهم نقل شده است که روزی غلامی خریدم. از او پرسیدم: نامت چیست؟ گفت: تا چه بنامی ام!

گفتم: چه می خوری؟ گفت: تا چه بخورانی ام! گفتم: چه می پوشی؟ گفت: تا چه بپوشانی ام. گفتم: چه کار بلدی؟ گفت: تا چه فرمایی ام! گفتم: چه می خواهی؟ گفت: بنده را چه به خواستن! پس به خود گفتم: ای مسکین! آیا تو در همه عمر برای خداوند متعال چنین بوده‌ای؟ طریق بندگی را از او باید آموخت. بر احوال خود چنان گریستم که بیهوش شدم.

## دعوی عشق

روزی سه عارف بزرگ به دیدن رابعه عدویه که بیمار بود رفتند (رابعه یک از بزرگترین زنان عارف جهان است).

عارف اول گفت: هیچکس در عشق خود نسبت به خداوند صادق نیست، مگر اینکه ضربه‌های خدای خود را با شکیبایی تحمل کند.

رابعه گفت: از این گفته بوی منیت می آید.

عارف دوم گفت: هیچکس در دعوی خویش صادق نیست، مگر اینکه در مقابل ضربه‌های خداوند شکر به جا آورد.

رابعه گفت: بهتر از این باید گفت، این سخن هنوز بوی منیت می دهد.

عارف سوم گفت: در دعوی خود صادق نیست هر که از ضربه دوست خویش لذت نبرد.

رابعه گفت: خوبست اما بهتر از این باید گفت. هنوز سایه ضعفی از منیت در آن نهفته است. همه گفتند:

اکنون تو خود بگو.

او گفت: هیچکس در دعوی خویش صادق نیست اگر با مشاهده محبوب خویش رنج و درد را فراموش

نکند. ▶

# هو الجحی هو الاله

## خدا زنده است (۱)

خورد و معلم با لبخندی گفت می تونی فردا پیرسی. موقع برگشت، علی در حالیکه بند کیفش رو به چپ و راست حرکت می داد و ذهنش پر از سوالهاش بود، رسید دم مغازه عباس آقا. عباس آقا غرق حساب و کتابش بود.

علی با دادن یک سلام پر طمطراق درست و حسابی، عباس آقا را از هرچی حساب و کتاب بود آورد بیرون. عباس آقا هم با به لبخند درست و حسابی جوابشو داد. از اینکه این پسر همیشه به مغازش می اومد، خوشش می اومد؛ نمی دونست به حساب خودش با پنجاه و خورده ای سال اختلاف سن، چرا اینقدر دوست داشت با این بچه سر به سر بذاره و بگو مگو کنه. حالا هم با اینکه غرق کاراش بود هیچ بدش نمی اومد علی به خورده بیشتر اونجا بمونه. علی نوشته های مادرش رو داد دست عباس آقا و عباس آقا در حالیکه چشمش برقی از خوشی می زد گفت:

علی جون، تخم مرغ نداریم ولی به خورده صبر کنی. می آرن. می تونی؟

علی بدون هیچ چک و چونه، نالایی نشست روی یکی از گونی های برنج؛ اونقدر راحت که عباس آقا به خورده هم بشیمون شد... نکته این بچه می خواد حالا حالاها از اینجا نره...

○ علی: "پسر بچه پر شور و حال محله، دیروز می رفت تا از عباس آقای بقال، سفارش های مادرش رو بگیره. مادر: علی جان، مادر، یادت نره چی گفتم ها! در ضمن همه این ها رو احتیاج داریم. حتماً ظهر با خودت بیار. علی: چشم مامانی جونم... می گم مامان...  
مادر: علی جون داره دیرت می شه. وقت حرف زدن نیست. مادر یادت نره چی گفتم ها!  
علی: چشم.

علی کیف مدرسه رو انداخت روی دوشش و حالا ندو، کی بدو.

مادر: علی، بازم که یادت رفت لیست رو ببری. تو مثل اینکه امروز حسابی حواست پرته. کجایی؟ عزیز دلم، من که بهت گفتم اینها رو ظهر لازم داریم. بیا لیست رو با خودت ببر.

علی چند روزی بود می خواست به سوال پیرسه ولی مشکل اصلیش این بود که نمی دونست از کی پیرسه. به جورایی جرأت نمی کرد. از پریروز تا حالا، هر وقت هم که تصمیم گرفته بود پیرسه، فرصتی پیش نیومده بود؛ حتی وقتی می خواست از معلمشون پیرسه و دستش رو برد بالا، زنگ

علی رو به عباس آقا گفت: عمو عباس، خیلی گشتم. به چیزی بده بخورم؟  
عباس آقا هم در حالی که لبخندی به لب داشت، یکی از شکلات‌های گنده رو تقدیم کرد.

دوباره سر عباس آقا رفت توی دفتر و ماشین حساب، گاهی به چیزهایی رو روی ترازو می کشید، گاهی هم چند جمله‌ای با خودش می گفت. علی کمی جا به جا شد، دوباره به شکلاتش به گازی زد و به دفعه یادش افتاد چرا سوالش رو از عباس آقا پرسه؟ آخه عباس آقا اگر چه ظاهر آدم خوش اخلاق و مهربونی نبود ولی با علی همیشه به جور دیگه بود و...

علی: عباس آقا... عمو عباس...  
عباس آقا در حالیکه هنوز چشماشو از دفتر نگرفته بود، گفت: بله.

علی: عباس آقا به سوال بیرسم؟  
عباس آقا در حالیکه پاکتی را می داشت روی ترازو و خم شده بود تا شکر برداره گفت: به سوال چیه؟ ۱۰ تا سوال بیرس.

علی: عمو عباس، «خدا زنده است»؟  
تقریباً می شه گفت نصف شکرها ریخت. عمو عباس واسه چند ثانیه خشکش زد؛ دستش اول به نکون خورد، بعدم ثابت موند. ذهنتش هم به خورده باز، چشماشم دیگه پرت جایی نبود؛ صاف صاف داشت علی رو نگاه می کرد.

عباس آقا: چی پرسیدی؟  
علی: خدا، خدا زنده است؟

این بار عباس آقا دیگه کلمه‌ها رو فهمید، فهمید که اشتباه نکرده، به خنده به خورده عصبی کاملاً نمایشی کرد و گفت: استغفر الله، پسرجون چی توی این خونه‌ها و مدرسه‌ها یادتون میدن. اینکه دیگه سوال نداره.

صداش دیگه صاف و محکم نبود. خودش با خودش می گفت: لجل الخالق! این دیگه چه وروجکبه؟ ولی من چرا هول کردم؟. به خورده به خودش مسلط شد و سعی کرد شکرای ریخته رو جمع کنه.

علی: عمو عباس، خدا می شنوه؟  
این بار عباس آقا به خورده سرعتر تونست خودشو جمع و جور کنه و گفت: بله پسرجان. خدا شنواترینه.

علی: می دونی عباس آقا، پیروز به خدا جونم گفتم اون توپ فوتبال رو، اونو برام به جوری جور کنه. آخه خیلی گرون بود. مامانم می گفت حالا چی می شه با همین پلاستیکه بازی کنی؟ بذار سال دیگه... ولی وقتی ما داشتیم حرف می زدیم...

عباس آقا: تو داشتی با کی حرف می زدی؟  
علی: من و خدا دیگه. وقتی داشتیم حرف می زدیم، من

بهش گفتم، بعدم دستامو دراز کردم (تا جایی که می تونستم) بعدم چشمامو بستم؛ محکم محکم. به دفعه پسر همسایمون از بالا به لیوان آب ریخت توی دستام. خود خودش بود؛ گفت یعنی باشه...

علی داشت همین جوری می گفت و می گفت...  
عباس آقا: مگه تو نمی گی پسر همسایتون بود؟  
علی: عمو عباس؟! خودش بود دیگه... حالا بعدش...  
فراداش که رفتن مدرسه، جایزه‌های مسابقه به ما پیش رو دادن. فکر می کنی به من چی دادن؟ همون توپ فوتبال رو. اون رو قولشه. هیچ کی مثل اون قول نمی ده. حرفاش دو تا نمی شه.

عباس آقا در حالیکه به خورده هم از کوره در رفته بود گفت: تو که گفتمی خودش بهت داد حالا می گی مدیر مدرستون!

علی هم در حالیکه با به عالمه حیرت عباس آقا رو نگاه می کرد، گفت: عباس آقا خودش بود.

عباس آقا سعی کرد سرش رو با جابجا کردن جنس‌ها گرم کنه تا علی فکر نکنه کاملاً متوجه اون. در ضمن نشونه زیاد چهره‌اش رو ببینه.

علی: عمو عباس، خدا یا تو حرف می زنه؟  
جشمای عمو عباس پر از اشک شد. علی به جوری می پرسید حرف می زنه یا نمی زنه که عمو عباس تلر حالاً نشنیده بود. صورتش داغ شده بود و تنش سرد. خودشم ۱ نمی دونست چشه؟!!

علی: آخه می دونی چیه عباس آقا، بابام خیلی با خداهش حرف می زنه. بعضی موقع‌ها هم داد می زنه. می گه ای بابا، تو هم اصلاً ما رو می بینی؟ اما خدا (ش) باهات حرف نمی زنه. پیروزا وقتی بولای بابا رو دزدیده بودن، کلی از خدا (ش) خواهش و تمنا کرد، اما من ندیدم باهات حرف بزنه.

من به بابام نگفتم عمو عباس، خدا منو شبا ناز می کنه؛ همینجوری... (بعد شروع کرد دستاش رو به آرومی روی صورتش کشیدن) به جوری هم این کار رو می کرد که دل عباس آقا حسابی رفته بود، دلش غنچ می رفت که یکی اون جوری دست محبتی به سرش بکشه.

حالا برای اولین بار علی متوجه اشک‌های عباس آقا شده بود. کمی جابجا شد و گفت: عمو عباس مامانم... مامان حسین با مامان محسن... با مامان مهران... اون‌ها همشون می گن معلم مدرسه ما خیلی... خیلی... به کلمه‌ای... عمو عباس یادم نمی آد خلاصه می گن اون خیلی خوبه چون اصلاً بین ماها فرق نمی ذاره. هممونو به جور دوست داره به هممون توجه می کنه، برایش اصلاً بچه‌های خنگ یا بچه‌های زورنگ فرقی ندارن. عمو عباس من می دونم خدا هم آدما رو

اینجوری دوست داره. حالا چرا تو گریه می کنی؟

به چند تایی مشتری اومده بودن تو مغازه و علی و عباس آقا مجبور بودن این سوال و جواب شیرین رو قطع کنن. عباس آقا دستی به سر و صورتش کشید. دل عباس آقا هیچ جورى نمی خواست که جواب مشتری ها رو بده. می خواست ببینه علی دیگه چی می پرسه؟ به جورایی اگه با خودش رو راست بود، می خواست کرکره مغازه رو بکشه پایین و بشینه با علی حرف بزنه و حرف بزنه، ولی امان از این...

به نهبی به خودش زد و گفت: بابا خدا روزی رسونه. اول باید به فکر روزی بود. آخه این حرفا چی میشه؟ جواب مشتری ها رو داد. دیگه ام نمی خواست جواب علی رو بده، ولی کاری نمی شد کرد؛ خودش علی رو توی مغازه نگه داشته بود. به محض این که مغازه خالی شد، دوباره علی شروع کرد.

علی: عمو عباس خدا می بینه؟ آخه من هر وقت می رم توی اتاق مدیرمون، صاف وا میستم، دستام صاف نگه می دارم کنار پهلوام. وقتی هم خدا می آد لحافمو درست کنه نازم کنه، من دیگه نمی تونم پاهامو زیرلحاف دراز نگه دارم، دوست دارم جمعشون کنم. می دونی...

علی داشت تعریفش رو ادامه می داد، اما عباس آقا یادش افتاد به بار از طرف به شبکه تلویزیون اومده بودن تا دربارہ گرونی و تورم و ... مصاحبه کنن. از اولی که دوربین رو گذاشته بودن جلوی عباس آقا، کلاً حال و احوال و حرکات و حرف زدنش فرق کرده بود. داشت فکر می کرد تازه اون موقع اصلاً نمی دونست کیا این فیلم رو می بینن؟ براشون مهمه یا نه؟... اگه آدم اینجوری فکر کنه که خدا داره همه چیزو می بینه، وای...

علی هنوز داشت می گفت: اون همه رو می بینه؛ حتی می دونه زیر تختم چیا گذاشتم، توی اون صندوقچه که هیچکی خبر نداره. حتی مامانم...

عمو عباس، خدا ترسناکه؟ سخت گیره؟ بد اخلاقه؟ مامانم از خدا می ترسه. می گه اگه کار بد بکنیم، بعداً ما رو می فرسته جهنم. وقتی ام حسابی از دست من از کوره در میره، برام بیشتر می گه که توی جهنم چی ها هست! اما به نظر من، اون اینطوری نیست. اصلاً ترسناک نیست. خیلی قشنگه، به چیزی رو فقط به تو می گم عمو عباس (شاید مامانم اگه بشنوه ناراحت بشه). اون از مامانم مهربون تره؛ همیشه دوستم داره. اینقدر دوستم داره که خیلی می ترسم نکنه به کاری کنم بدش بیاد، نکنه دیگه بهم توجه نکنه... این از همه اون چیزهای جهنم بد تره.

آره عمو عباس، به روز که پسر همسایمونو به جایی که هیچ کی نبود حسابی اذیت کردم، اون شب نیومد تا نازم کنه.

دل به اندازه دنیا گرفت. نمی دونستم چه جورى بگم غلط کردم. اینقدر ترسیدم، ترسیدم که نکنه دیگه نیاد، نکنه باهام قهر کنه، نکنه...

نشستم توی رختخوابم، اول یواش صداش کردم: غلط کردم. چه جورى بگم بیا؟. یک کمی بلندتر صداش کردم. گفتم شاید هنوز نیومده تو، بیرون پنجره وایساده. پنجره رو باز کردم، باز صداش کردم، به چیزی مثل یخ داشت می رفت توی تنم. انگار یکی می خواست چنگ بندازه قلمو در بیاره. داشتم از ترس می مردم. اگه دیگه نیاد چی کار کنم؟

دیگه خوابم نمی اومد. سر جام بند نمی شدم. انگار یکی به کبریت روشن کرده بود اینجا (بعد دستش رو گذاشت روی دلش) یکی هم اینجا (بعد دستش رو گذاشت روی سرش). خیلی دل سوخت برای اونهایی که ممکنه خدا دوستشون نداشته باشه؛ یعنی کاری کرده باشن که خدا دوستشون نداشته باشه، یعنی خودشون ازشون قایم کنه. آخه چه جورى زنده ان؟ چقدر بیچاره ان؟ به دفعه یادم افتاد بابا بزرگم همیشه می گفت پسرم کارهای خوب بکن. اونهایی که بدن و خدا دوستشون نداره، می فرستشون جهنم. پس جهنم اینجوریه؟! اینقدر درد داره؟ نه، نمی خواستم. کارم بد بود اما به خدا دیگه نمی کنم. فقط این دفعه رو ببخش. نمی دونی عمو عباس اون چقدر مهربونه. وقتی از ته دل گفتم، از ته ته دل، اونم قبول کرد. بازم اومد. عباس آقا بر و بر علی رو نگاه می کرد. چی داره می گه؟ از کی داره حرف می زنه؟ نکنه پسره خیالاتی شده؟ شایدم...

علی بازم بافت و بازم بافت. ما به چیزی رو نمی شد کاریش کرد؛ دل عباس آقا با علی بود و با این حرف ها و دو دو تا، چهار تا هم نمی شد خرابش کرد. دلش علی رو تأیید می کرد. امان از این برداشتهایی که فقط می خوان برای هر چیزی دلیل پیدا کنن که خیالشون راحت بشه...

علی ادامه داد: عمو عباس، خدا زنده است؟ چرا وقتی که باهام صداش می کنه، من یاد مامان بزرگم می افتم که مرده. چشم های علی پر از اشک شد. آخه به وقتی حسابی عزیز دردونه مامان بزرگش بود. هر وقت می گفت مامان جون، مامان بزرگ به جورى می گفت جونم، که برای علی بس بود. عشق می کرد؛ می رفت توی آسمون. ولی وقتی مرد، هر چی گفت مامان جون... مامان جون، دهنشو گذاشت روی سنگ قبر بلکه صداش نزدیک تر بشه. بلند صداش کرد. داد زد، بازم صدایی از مامان جون بلند نشد. دل علی داشت می ترکید. حالا هر وقت باباش خدا رو صدا می کرده، یاد اون روز خودش می افتاد. خدای بابا چرا جوابش رو نمی ده؟ چرا بهش نمی گه جونم؟ از همونایی که به من می گه، تا بابا هم بخنده از ته دل... شایدم بابا کرده، نمی شنوه؟

عمو عباس...!

حالا دیگه حواس عباس آقا پرت نبود. گفت: جونم.



عباس! به دقیقه گوش کن. آخه با این همه صدا که صدایش رو نمی شنوی. دستاتو بذار توی گوشت. عباس آقا دستها را گذاشت توی گوشش. دیگه برایش مهم نبود مشتری یا غایب پیاده‌ای از بیرون ببیندش و بگه این پیرمرد مضحکه به پسر بچه شده. دلش می خواست بشنوه؛ هر جور که شده. دستاشو محکم گذاشت توی گوشش. اونقدر هول بود که می گفت: چی؟ نمی شنوم؟ چی؟ علی هم با خنده می گفت: بازم صدای خودت بلند تره عمو عباس. به خورده ساعت باش. منم باهات گوش می دم. علی هم دستاشو گذاشت توی گوشش. حالا عباس آقا به خورده آروم تر شد. شاید می نوشت حداقل وقتی اون می آد با علی حرف بزنه، بشنوه. دستاتو گوشه، می گوش داد، می گوش داد: حالا آروم تر، حالا آروم تر، صدای قلبش چقدر قشنگ بود. تا حالا صدای قلبش رو از توی گوشش نشنیده بود. صدای قلبش بالا می رفت، پایین می اومد، تند می شد، کند می شد، مثل یه موسیقی. عجیبا انگار حرف می زد...

چی؟! حرف می زد؟ حرف می زد؟!

دیگه عباس آقا حالا جدی جدی توی مغازه نبود. خودش نمی دونست کجاست. بالا یا پایین؟ اینقدر ساده بود! ماشینی که تخم مرغ آورده بود، حالا با یه ترمز پر سر و صدا دم مغازه ایستاد: اوستا بیا جنس‌ها رو تحویل بگیر. انگار عباس آقا رو از یه جایی اون بالا بالاها پرتش کردن پایین... پس اینجوریه!

وقت کار بود. خواهی نخواهی باید حرف می زد، معامله می کرد و... جنس‌ها رو که تحویل گرفت، برگشت و علی رو نگاه کرد. تمام دست و صورتش پر کاکائو بود. دوست داشت علی رو با کاکائوهای روی صورتش یک جا بخوره!

علی سفارش‌های مادرش رو گرفت و در حالیکه دوباره به لبخند به پهنای صورتش به عباس آقا می زد، گفت: خداحافظ. کلمه‌ها حالا دیگه معنای دیگه‌ای داشتن. اونم می خواست بگه خداحافظ ولی به زیبوش نمی اومد. می ترسید بگه خدا، فقط بگه خدا ولی ندونه یعنی چی!

علی از بیرون در، عباس آقا رو دید که نشست و دستش رو زد زیر چویش. پیش خودش می گفت: خدا کنه عباس آقا به بچه‌هاش بگه که خدا زنده است، زنده. خدا کنه بچه‌هاش به بچه‌های مدرسون بگن که خدا زنده است. بچه‌های مدرسه‌ام به بچه‌های شهر بگن، به بچه‌های دنیا بگن، به همه بگن.

«خدا زنده است».

پی نوشت:

۱. ترجمه پایانی از «عوالجی»

نوشته: اشرف زندی

حالا دیگه حتی جانم گفتنش فرق کرده بود. صادقانه‌اش این بود که دخل پر پول بعضی از روزهای پر رونق هم اینجوری حالش رو جا نیاورده بود. انگار یه چراغی توی دلش روشن شده بود.

علی: عمو عباس، خونه خدا کجاست؟ کدوم وره؟ تو کجا با خدا حرف می زنی؟ آخه بابا بزرگم میگه هر وقت خواستی با خدا حرف بزنی، برو مسجد. توی فیلم‌ها هم دیدم خارجی‌ها می رن توی یه ساختمانهایی که عین مدرسه ما نیگت داره؛ میرن اونجا و با خدا حرف می زنن. خونه خدا اونجاهاست؟ عمو عباس مگه خدا جاش ثابت؟ نمی تونه راه بره؟

علی دیگه منتظر پاسخ نبود. حالا حداقل بعد از مدت‌ها یه گوش شنوا گیر آورده بود و فقط می خواست بگه...

علی: ولی همه آدم‌ها می تونن راه برن، برن جاهای مختلف. چرا خدا تونه؟

و دوباره در حالیکه چشماش پر اشک شده بود گفت: ولی مامانی جونم دیگه فقط توی همون قبرستونه. نمی تونه بیاد پیشم. هیچ جای دیگه‌ای هم نمی تونه بره. فقط همونجاست. دیدی گفتم بیشتر آدم‌ها فکر می کنن خدا جون نداره. به نظر اونا خدا هم عین مامان بزرگم فقط یک جاست و نمی تونه از جاش تکیون بخوره. ولی...

دوباره علی لبخندی به لباس اومد که دل عباس آقا لرزید. چشم‌های علی دیگه عباس آقا رو نمی دید. انگار از توی عباس آقا رد میشد. نمی شد فهمید داره کجا رو نگاه می کنه. انگار همه دنیا توی چشماش بود.

علی: ولی به نظر من خدا اینجاست (در حالی که دو تا دستش رو گذاشته بود روی سینه‌اش)، بعد گفت اینجاست (در حالیکه دستاشو گذاشته بود روی گردنش) و بعد هم گفت اینجاست (در حالی که دستهایش رو تا جاییکه می تونست به دو طرف باز کرده بود). انگار می خواست بگه بیا توی بغلم. عباس آقا شک نداشت توی بغل علی به چیزی هست، به چیزی که چیز نیست. حالا اسمش چه فرقی می کنه، علی شاد بود از داشتنش. ناخودآگاه یاد یکی از جمله‌هایی افتاد که خیلی شنیده بود ولی فقط شنیده بود و حتی به لحظه هم جدی نگرفته بودش. من از رگ گردن به شما نزدیک ترم.

علی: عمو عباس چرا اگه خدا زنده است، بیشتر مردم فکر می کنن... چرا فکر می کنن که خدا دوستشون نداره؟ چرا فکر می کنن که خدا (شما) نمی آد پیششون؟ من دیدم وقتی می آد پیش من، پیش مامان و بابا هم میره. الانم اینجاست، پیشم وایساده... پیش تو عمو عباس...

عباس آقا دیگه جدی جدی به تکیون درست و حسابی خورد: کجا پسر؟ کجا؟ کور؟

علی غش غش خندید: دیدی تو هم نمی بینی عمو

# ستیز با شیطان

## مصاحبه با جان دِبنی، آهنگساز فیلم مصائب مسیح

اگر اراده تو بر این است که من آخرین خط این موسیقی را بنویسم، کمک کن تا بتوانم آخرین خط را به پایان برسانم. دِبنی برخی از صحنه‌های فیلم را بیست بار و بیشتر دیده و آن طور که خودش به مل گیسون می‌گوید: گاهی احساس می‌کردم که رنج‌هایی را که بر حضرت عیسی وارد شده، من نیز تجربه کرده‌ام.

تمام تلاش دِبنی و سایر عوامل فیلم، حفظ فضای فیلم در زمان رخدادش بوده است. لذا او نیز در ساخت موسیقی از صدای آلات موسیقی کهن سود جسته است تا آن فضا در حد امکان حفظ شود. با دیدن فیلم به نظر می‌رسد که در این امر، کاملاً موفق بوده است.

### "مبارزه دِبنی و شیطان"

به گفته جان دِبنی، پذیرفتن ساخت موسیقی فیلمی همچون مصائب مسیح، مهم‌ترین چالش زندگی‌اش محسوب می‌شود، چرا که باعث شد از مبارزه علنی خیر و شر صحبت به میان آورد، موضوعی که شاید تا حدود بیست سال پیشتر از این، کسی در باره‌اش در هالیوود صحبتی نکرده بود.

دِبنی در مصاحبه‌ای در «بورلی هیلز» چنین می‌گوید: "هیچوقت فکر نمی‌کردم فرصت ساخت موسیقی فیلم فوق‌العاده‌ای همچون مصائب مسیح را پیدا کنم، این کار باعث قوی شدن ایمان من شد. در طول ساخت موسیقی فیلم موضوع بسیار جالبی را فهمیدم: "من هیچگاه اعتقاد نداشتم که ممکن است شیطان در قالب یک شخص کاملاً واقعی وجود داشته باشد، اما اکنون می‌توانم سوگند بخورم که او بارها در استودیوی من حضور داشت و می‌دانم که سعی داشته به افرادی که به نوعی در این پروژه نقش داشته‌اند، ضربه بزند."

○ مطلبی که در زیر می‌خوانید، مصاحبه‌ای است که در اینترنت (۱) با «جان دِبنی» (Gohn Debney) انجام شده است. در این مقاله که توسط «دن وودینگ» (Dan wooding) نوشته شده، «جان دِبنی» آهنگساز فیلم مصائب مسیح، شرح می‌دهد که چگونه وارد این پروژه شده و چگونه در طول ساخت موسیقی فیلم، با شیطان مبارزه کرده است.

روش خداوند، همیشه بسیار ساده و در عین حال اسرار آمیز است. جان دِبنی این را می‌گوید و اضافه می‌کند: "من و «استفان مک اویتی» (Stephen Mc Eweety) تهیه‌کننده فیلم، دوستان بسیار قدیمی هستیم. مادر یک خیابان در گلدل در کالیفرنیا با هم بزرگ شده‌ایم. مک اویتی به دِبنی پیشنهاد می‌دهد تا به صورت آزمایشی چند قطعه برای فیلم بنویسد. پس از ساخت این قطعات، مل گیسون به استودیوی دِبنی رفته و آن‌ها را گوش می‌کند و این آغاز همکاری آنهاست.

جان دِبنی، معمولاً به ساخت آهنگ فیلم‌های کم‌دی می‌پردازد. موسیقی متن فیلم‌هایی چون Liar, Liar, بروس قادر مطلق (Bruce Almighty) که بازیگر هر دوی آن‌ها «جیم کری» است، از کارهای او به شمار می‌رود.

خودش در مورد شرکتش در این پروژه چنین می‌گوید:

"من مطمئن هستم اگر فرار بود یک فهرست کامل از آهنگسازان مناسب برای این فیلم تهیه شود، من در آن لیست جایی نداشتم. همکاری من با این پروژه، فقط یک معجزه بود. تنها چیزی که باعث حرکت من می‌شد، ایمان و دعای هر روزم بود. هر روز چنین دعا می‌کردم: "خدایا!





او، واقعه‌ای را که بارها و بارها برایش رخ داده چنین تعریف می‌کند: «مبارزه با شیطان در طول نوشتن موسیقی فیلم و ساخت آن، کاملاً به موضوع شخصی بین ما تبدیل شده بود. وقتی این واقعه رخ می‌داد، تمام کامپیوترها و سیتی سایزرها‌یی که در استودیوی من وجود داشت، از کار می‌افتاد و بخشی از تصاویر فیلم بر روی کامپیوتر که با مونتور نمایش داده می‌شد، روی صورت شیطان، متوقف می‌شد. سپس صدای موسیقی پایین می‌آمد و این واقعه به دفعات تکرار می‌شد.»

اولین باری که این اتفاق افتاد، من بسیار ترسیدم. بعد از آن وقتی توانستم بر شوک درونی‌ام غلبه کنم، یاد گرفتم که با وجود چنین وقایعی، به کارم ادامه دهم، کامپیوترها را دوباره روشن کنم، سیتی سایزرها را راه بیاندازم... در آن زمان بود که برای اولین بار با او حرف زدم...

... حدود ۴ ماه بود که بر روی موسیقی فیلم کار می‌کردم. روز اعصاب خرد کنی داشتم. کامپیوترها حدود ۱۰ مرتبه از کار افتاده بودند و ساعت ۹ شب من احساس می‌کردم که کاملاً دیوانه شده‌ام. با شیطان حرف زدم، به او گفتم: «خودت را آشکار کن.» به شدت از موضوع عصبانی بودم. می‌دانستم که این، یک جنگ است.

استودیوی من در طبقه دوم آپارتمان است. در طبقه زیرین، مطب پزشکی است که تا نیمه شب به مداوای بیماران می‌پردازند و پنجره مطب آن‌ها مستقیماً به پارکینگ باز می‌شود. آن شب برای احتیاط، قبل از این که استودیو را ترک کنم همه اطلاعات را

در کامپیوتر ذخیره کردم تا بر اثر اتفاق جدیدی هیچ چیز از دست نرود. از پله‌ها پایین آمدم و به پارکینگ رسیدم. همان طور که از پله‌ها پایین می‌آمدم، می‌گفتم: «پیا! زود باش! همین الان خودت را آشکار کن.» به اطراف نگاه کردم و کمی دورتر، شخصی را دیدم که ایستاده و با تعجب به من نگاه می‌کند. به خودم آمدم! چقدر به نظرش دیوانه آمده‌ام که بلند بلند با خودم حرف می‌زنم!

با وجود آن که آرزو داشتم در آن شب شیطان خودش را آشکار کند، اما این

طور نشد. همین اتفاق باعث شد همه چیز تغییر کند، چرا که من مصمم به رویارویی بودم و متوجه شدم ترس‌ها، شک‌ها، و دودلی‌هایم از بین رفته‌اند. و ایمانم به خداوند بسیار زیادتر از گذشته شده است.

تمام کسانی که در جریان ساخت فیلم مصائب مسیح بوده‌اند، معتقدند علی‌رغم تمام نبردهای روحی جان دینی با نیروهای منفی و سختی‌هایی که در این راه متحمل شده است، کار نهایی و ارزشمندش، پاسخ زیبای خداوند به تمام تلاش‌های اوست.

لازم به ذکر است موسیقی فیلم مصائب مسیح حدود یک ماه پس از اکران پانصد هزار نسخه فروش داشته است. ▶

بی‌نوشته

spiritdaily.com

# موسیقی

## و شکوفایی درون

تحت فشار قرار گرفته و مشکلات بروز می کنند. تغییر ریتم در بسیاری موارد موجب کاهش توانایی ها، فعالیت بیش از اندازه و غیر لازم، افزایش اشتباه، کاهش توان تصمیم گیری، فشارهای هیجانی، افسردگی و پریشانی می شود.

ریتم های غیر طبیعی مانند بسیاری از مخدرها سبب اعتیاد می شوند. دکتر جیمز جرارد در کتابی با عنوان احساسات روانی و عمل جراحی<sup>۲</sup> به این نکته اشاره می کند که برخی انواع موسیقی مدرن، حاوی انرژی پتانسیل خطرناکی هستند. در تحقیقاتی که در مورد تأثیرات صدای بلند صورت گرفته معلوم شده صدای بلند موسیقی سبب بسته شدن سایر کانال های حسی، کاهش قدرت تشخیص واقعیت، تأخیر و تغییر در حرکات و بی عاطفگی و بی علافگی می شود.

موسیقی در سال های آغازین قرن بیست و یکم، جایگاه بسیار ویژه ای یافته است. در عصر حاضر، موسیقی تنها به عنوان وسیله ای برای سرگرمی و تفریح به کار برده نمی شود، بلکه پیوستگی عمیقی با روح انسان و همچنین ادیان، علوم مختلف و همین طور مسائل اجتماعی و سیاسی پیدا کرده است.

گروه های موسیقی در این عصر از خطوط حرکتی متفاوتی پیروی می کنند. این گروه ها از موسیقی در جهت ترویج عقاید و باورهای خود بهره می برند و طرفداران آنها دو دسته اند؛ عده ای که از اهداف و سیر حرکتی موسیقی مورد نظر مطلع هستند و عده ای دیگر که بدون اطلاع و آگاهی کافی به شنیدن موسیقی آنها مبادرت می کنند. در مورد گروه دوم، اطلاع رسانی و آگاهی عمومی، لازم و ضروری به نظر می رسد. به ویژه آگاه سازی عموم از محتوای حرکت گروه ها و تأثیر

○ موسیقی همواره و از زمان های کهن از قدرتی خاص برخوردار بوده است. در تمدن های مختلف از زوایای گوناگونی به موسیقی نگاه شده، حتی گروهی به خاصیت های درمانی و شفابخشی موسیقی اعتقاد دارند. موسیقی بر روی احساسات، افکار و عواطف و حالات هیجانی ما تأثیرگذار است و حتی می تواند تجارب خاصی برای ما ایجاد کند. گاهی با شنیدن آوایی بدون اینکه کلامی به زبان بیاید به ادراکات و عواطف جدیدی می رسیم. گاه گوش فرادادن به یک قطعه موسیقی آرام بخش و دلپذیر تنش های عصبی - جسمی ما را کاهش می دهد و آرامش و امنیت را در آن ساکن می کند. گاهی با شنیدن نواهی، بی اختیار اشک می ریزیم و سبکیال تر می شویم. به راستی چه قدرتی در اصوات و آواها نهفته است؟

ریتم به عنوان طرحی از واحد زمان، بر عملکرد کوچکترین تا بزرگترین اجزا سیستم یکبارچه ذهن - جسم، تأثیر دارد. ریتم، نقش بزرگی در توانایی مغز و سازماندهی میلیون ها سلول آن دارد. پیام هایی که به سیستم عصبی فرستاده می شوند، به وسیله ریتم کنترل می شوند. بنابراین ریتم قادر است تصورات روانی ما یا آگاهی ما از واقعیت را تغییر دهد. دکتر ویلیام سارجنت<sup>۳</sup> در تحقیقاتی که بر روی نوار مغز انسان انجام داده است متوجه حساسیت خاص آن نسبت به سازهای ضربی شده است.

تغییر سرعت غیر عادی ریتم می تواند موجب اختلال در کار مغز شود. هم چنین هنگامی که در معرض ریتم های غیر طبیعی قرار بگیریم، تصور روانی ما دگرگون و مغشوش می شود. در چنین شرایطی، بدن



مخرب و زیان آور و هم چنین مؤثر و تعالی بخش برخی از آن‌ها در همه سطوح زندگی شان، از اهم ضروریات در مقطع فعلی است. چرا که در کنار برخی موسیقی‌های زیان آور، سبک‌هایی نیز پایه عرصه گذاشته‌اند که هدف والایی را دنبال می‌کنند؛ شکوفایی درونی (معنوی) انسان.

در حال حاضر سبک «New age» جزو مشخص‌ترین سبک‌هایی است که از خط مشی فکری و عقیدتی خاصی تبعیت می‌کند و سعی دارد در جهت خود سازی و شکوفایی معنوی گام بردارد.

در این مختصر، به بررسی اجمالی این سبک می‌پردازیم.

سبک «New age» از مدرنیته کردن فرم «Easy Listening» آغاز شده و به سوی فرم مدیتیشن و روحانی حرکت کرده است. در این سبک از سازهای الکترونیکی غربی، هم چنین سازهای غیر غربی و معمولاً با همراهی آواز استفاده می‌شود.

آهنگسازان این سبک، اصواتی را به قصد ایجاد حالت‌های روحانی و شفا خلق می‌کنند. شروع حرکت موسیقی «New age» در سال‌های ۸۰ به وسیله هنرمندانی همچون «جرج وینستون» (پیانست) و «ویلیام اکرمن» (گیتاریست)، آغاز شد. گسترش این سبک از طریق نمایش‌های تلویزیونی، فروشگاه‌ها و دهان به دهان بوده است.

در مجموع، موسیقی عصر نوین، موسیقی‌ای جهانی است که عناصر و جوهره زمین و آسمان را محترم می‌شمارد و با ریتم قلب و هم چنین گلوگاه‌های دریافت و انتقال انرژی در بدن، ارتباط برقرار می‌کند.

طرفداران این سبک را افرادی تشکیل می‌دهند که دریافته‌اند موسیقی این سبک برای شفا، مراقبه و متعالی ساختن روح آن‌ها، مفید است؛ افرادی که می‌خواهند مراحل بالاتری از آگاهی را تجربه کنند و با الگوهای قدیمی ارضانمی شوند.

یکی از بخش‌های موسیقی عصر نوین، «Meditation» است که در این جا اشاره مختصری به آن می‌کنیم:

موسیقی مدیتیشن به نسبت فرم‌های دیگر موسیقی، دارای ویژگی‌های متفاوتی است. طراحی دلپذیر، تکرارهای متناوب و ترتیب نرم و زیبایی ملودی‌ها، به همراه ریتم منظم آن سبب آرامش فکر و تمدد اعصاب می‌شوند. در این بخش، قسمت‌های دیگری نیز به نام‌های شفا (Healing)، ریلکسیشن (Relaxation) و

خوددرمانی (Self-Help) نیز وجود دارد. به طور مثال هر فرم از موسیقی که سبب ارتقا سطح سلامتی و شفا و هم چنین رشد معنوی شود، مربوط به «Self -Help» می‌شود. محبوبیت سبک «عصر نوین» و فلسفه آن، سبب فروش بالایی برای آثار این زمینه شده است.

تهیه و تنظیم: کرشمه قریب

## معرفی یکی از هنرمندان سبک New age

ENYA به نام اصلی Eithne.N Bhraon از آهنگسازان و خوانندگان سبک «New age» می‌باشد. یکی از اولین کارهای جدی او، ساخت موسیقی سری فیلم‌های «Celts» برای یک شبکه تلویزیونی بود که بعدها پایه اصلی یکی از آلبوم‌های او را نیز تشکیل داد.

اولین آلبوم او «Water Mark» نام دارد که در سال ۱۹۸۸ در زده بندی موسیقی بریتانیا، رتبه پنجم را بدست آورد. او در سال ۱۹۹۳، جایزه گرمی «Grammy» را برای بهترین آلبوم «New age» سال بدست آورد. آخرین آلبوم او، «A day without rain» نام دارد.

نکته جالب در باره این هنرمند آنکه تمام سازهای آهنگ‌هایش را خودش می‌نوازد و تمام آوازاها را هم خودش می‌خواند، بطوری که برای ساخت صدای گروه کُر یکی از آهنگ‌هایش، صدای خودش را ۲۲ بار ضبط و میکس کرده است.

در پاسخ به این سؤال که خود را فردی مذهبی یا روحانی می‌داند چنین پاسخ داد:

بله، من خودم را فردی روحانی می‌دانم. وقتی در واتیکان در حضور پاپ برنامه اجرا کردم می‌توانم بگویم یکی از برجسته‌ترین اوقات زندگی‌ام بود. شاید بتوانم مرکزیت باورم را چنین خلاصه کنم: معتقدم که ما باید زندگی کنیم و از تمام توانایی‌هایمان در زندگی خود استفاده کنیم. ▶

## موسیقی عصر نوین،

موسیقی‌ای جهانی است

که عناصر و جوهره زمین و

آسمان را محترم می‌شمارد

و با ریتم قلب و هم چنین

گلوگاه‌های دریافت و

انتقال انرژی در بدن،

ارتباط برقرار می‌کند



متن یکی از آهنگ‌های او و ترجمه آنرا می‌خوانید:

عجیب

## Evening Falls...

When the evening falls and the daylight is fading,  
from within me calls - could it be I am sleeping?  
For a moment I stray, then it holds me completely.  
close to home - I cannot say.  
close to home feeling so far away.

As I walk the room there before me a shadow  
from another world, where no other can follow.  
carry me to my own, to where I can cross over...  
close to home - I cannot say.  
close to home feeling so far away.

Forever searching; never right,  
I am lost in oceans of night.  
Forever hoping I can find memories.  
those memories I left behind.

Even though I leave will I go on believing  
that this time is real - am I lost in this feeling?  
like a child passing through, never knowing the reason.  
I am home - I know the way



آن هنگام که غروب از راه می‌رسد  
و فروغ رو به تاریکی می‌گراید  
از زرفای وجودم ندایی این چنین بر می‌خیزد  
این به خواب رفته آیا منم؟  
لحظه‌ای را گم‌گشته در سرگردانی این پاسخ می‌گذرانم  
و سپس خواب  
تمامی‌ام را در آغوش می‌کشد  
نزدیک خانه‌ام  
نه توان این چنین گفتم نیست  
نزدیک خانه‌ام  
و چه خود را دور می‌پندارم  
به درون اتاق که قدم می‌نهم  
پیش‌تر از من، سایه‌ای آنجاست برای باری‌ام  
سایه‌ای از جهان دیگر  
از جایی که غیری را بدان راهی نیست  
مرا به خویشتم بازگردان  
به آنجا که بتوانم از خود گذشتن را تجربه کنم  
نزدیک خانه‌ام  
نه توان این چنین گفتم نیست  
نزدیک خانه‌ام و چه خود را دور می‌پندارم  
پیوسته در جستجوییم: جستجویی نایافتنی  
در اقیانوس تاریکی گم‌گشته‌ام و همچنان در آرزوی باز یافتن خاطرات بسپرد  
خاطراتی که پشت سر نهاده‌ام  
می‌روم و رهسپار این راهم  
ولی آیا باورم را نیز همیشه با خود خواهم داشت؟  
ایمان به حقیقت این لحظه را  
همچون کودکی که تنها ره می‌سپارد و می‌رود

بی‌خبر از چرایی رفتن اش  
من نیز هرگز علت را نخواهم یافت  
در خانه‌ام و دیگر راه را می‌دانم؛ می‌شناسم  
در خانه‌ام ولی افسوس، افسوس که چه خود را، دور می‌پندارم

مترجم: نیرشا مهر بابایی

# تجربه‌هایی از فراسو

## دالانی به سوی نور

افرادی بوده‌اند که خود اقدام به خودکشی کرده و برخی نیز قبل از این تجربه اصولاً به خدا معتقد نبوده‌اند ولی پس از آن دچار چنان تحولی شده‌اند که در صراحت کلام خودشان کاملاً هویدا است.

لازم به ذکر است گزارش فوق تنها گزارش موجود در این زمینه نبوده و طی سالیان اخیر مصاحبه‌های مستند بسیاری با این گونه افراد تهیه شده است.

- تمام این اشخاص به مادلگرمی و امید می‌دهند که با نوری رو به رو خواهیم شد و همه چیز خوب و مطلوب خواهد بود. توصیف این افراد از نوری که با آن برخورد داشته‌اند آشکارا حضور شخصیتی است سرشار از عشق و محبتی کامل که آن‌ها را می‌پذیرد و کاملاً به ایشان مهر می‌ورزد و شخصیتی عالی و دوست داشتنی دارد، خیلی عاقل و کمک کننده و بسیار شوخ طبع است.

(این بهترین قست آن بود، گرم و دوست داشتنی بود، قوی و مردانه بود. نور شدید عشق و محبت او را احاطه کرده بود. او مرا پذیرفت و قبول کرد. هر چند کارهای بد و اشتباهی کرده بودم. چه از روی خودخواهی و چه از روی ناآگاهی، او کلیه دردها و ناراحتی‌های مرا از بین برد. او از تمام مسائلی که باعث شده بود من به چنان وضعیتی برسم آگاهی کامل داشت. او مانند خواهری دوقلو و جفت برای من بود زیرا هر چه را که من حس می‌کردم او هم حس می‌کرد. عشق بدون قید و شرط نسبت به من داشت. درست همانند مهر و محبتی که پدر و مادر نسبت به اولاد خود دارد. بدون توجه به اشتباهات و خطاکاری‌های من، او به من عشق

○ به رغم آنکه عده‌ای حتی از واژه مرگ گریزانند، این مرحله از جمله گذرگاه‌هایی است که بی هیچ شک و تردیدی همگان از آن عبور خواهند کرد. کسانی که تفکری مادی گرا دارند، مرگ را پایان همه چیز می‌دانند و عده‌ای نیز به رغم باور به ادامه زندگی پس از مرگ آن را مرحله‌ای سخت و نامطلوب می‌پندارند، چنانکه هیچ تعابلی ندارند به آن فکر کنند و یا راجع به آن چیزی بشنوند. وقتی برای اولین بار فیلم مستندی را در باره تجارب نزدیک مرگ دیدم در چنین وضعیتی بودم. این فیلم، مصاحبه مستندی بود با افرادی که مرگ را عملاً و واقعاً تجربه کرده بودند، اما شانس زندگی دوباره به آن‌ها داده شده بود. پس از اتمام فیلم تصور کاملاً متفاوتی از مرگ پیدا کردم، تصویری که نه تنها بد و وحشتناک نبود، بلکه بسیار دلپذیر می‌نمود. البته افرادی هم هستند که شاید به دلیل بازتاب اعمالشان، تجارب سیاه و ترس آوری در زمینه مرگ داشته‌اند و از آن‌ها نیز مستنداتی موجود است که شاید در فرصتی مناسب به آن‌ها بپردازیم.

در این بخش قسمتی از گزارشی را می‌خوانید که از متن ترجمه شده این فیلم تهیه شده. صرف نظر از این که این افراد چقدر در ذکر تجارب خود توانمندند بی شک نکاتی بسیار جذاب و قابل تأمل در تجارب آن‌ها وجود دارد. در برخی موارد افراد چنان صریح، روشن، ساده و صادقانه به ذکر تجاربشان می‌پردازند که کم‌تر جای شبهه‌ای باقی می‌ماند که چنین تجاربی واقعی نبوده‌اند. به علاوه تجربه‌ی آن‌ها حاوی وقایعی است که در ادیان و مذاهب نیز به عنوان وقایع پس از مرگ ذکر شده‌اند. نکته جالب آن که بدانید برخی از مصاحبه شونده‌گان

حالا می‌دانم حتماً  
سفری خواهیم داشت. در  
این سفر تنها نیستیم،  
بلکه با عشق و محبت  
فراوان احاطه و همراه  
خواهیم بود. زندگی  
جاودانی است و ادامه دارد،  
فقط در محل و مکانی  
دیگر

و علاقه داشت و کاملاً می دانست علت و انگیزه من از اقدام به آن عملم (خودکشی) چه بوده است. ما کاملاً به هم نزدیک و متفق بودیم. آنچه بین ما وجود داشت عشق و محبت کامل بود.

(همین طور که پزشکان در فکر این بودند که باید چه کنند، ناگهان آن اتاق پر از نور شد. چند چیز هم زمان اتفاق افتاد. وجودی معنوی کنار تخت من نشست و به من گفت: "برخیز و در مقابل وجودی خدایی قرار بگیر." وقتی که نور وارد اتاق شد من با موجودی چنان قدرت مند و عظیم و قوی و مردانه روبرو شدم که تا آن موقع ندیده بودم. تا آن زمان هرگز تجربه پس از مرگ را نداشتم و کسی برایم آن را تعریف نکرده بود. بنابراین هیچ گونه تصویری از آن نداشتم. فقط می دانستم که مردم توصیفی از آن به نام های مختلف مانند خدا و

فرشتگان و امثالهم کرده اند. من چنین باور دارم که این اشعه ها قسمت متعالی خود من بود. قسمت اعظم خودم بود که داشت بر قسمتی از وجود من که مشغول تجربه کردن زندگی در این دنیا بود، نظاره می کرد. من با این موجود خیلی راحت بودم و خیلی مطمئن بودم که اگر اشخاص خودشان را بشناسند و عشق و محبت و خدا را در درونشان شناخته باشند، می توانند این ارتباط را عمیقاً با درون خودشان داشته باشند و به نظرم می رسد که این وجود همیشه با من خواهد

بود. وقتی شما در حضور وجودی هستید که همه چیز را در مورد شما می داند و شما را همان طور که هستید به طور کامل قبول دارد و به شما علاقه و محبت می ورزد، هرگز تحت هیچ شرایطی نمی خواهید چنین وجودی را ترک کنید.)

(یکی از بستگانم را که چندین سال قبل از دست داده بودم در آنجا دیدم و به من گفت که همه چیز خیلی خوب است و او راضی است. همین طور مادر و مادربزرگ و پدر بزرگم را دیدم که آمده بودند مرا ملاقات کنند. من هرگز

پدربزرگم را ندیده بودم. زیرا قبل از متولد شدنم از دنیا رفته بود ولی مادربزرگ و مادرم را شناختم و ضمناً بچه ای همراه آن ها بود که نظرم را جلب نمود. او به من سلام کرد و گفت: "من برادرت هستم." گفتم من هرگز برادری نداشتم. نحوه ارتباط و صحبت ما بسیار روشن و گویا بود. همین طور که الان صحبت می کنم. او لباس بچه گانه قشنگی پوشیده بود و به من گفت، "مشخصات مرا نگاه کن و به یاد بسپار." وقتی مراجعت کردی به پدرمان بگو، او شرح ماوقع را برایت خواهد گفت. وقتی برگشتم واقعه را برای پدرم گفتم. او پرسید تو این واقعه را از کجا می دانی. به جز مادرت و پزشک مربوطه و من هیچ کس دیگری در این مورد اطلاعی نداشت.)

- این اشخاص اظهار می دارند که در لحظات پایان

زندگیشان و اغلب در حضور این وجود لبریز از عشق و محبت که با آن ها است، چشم انداز کاملی را در مقابل خود می بینند که شامل کلیه اعمالی است که آنان در طول زندگی خود انجام داده اند؛ از زمانی که متولد شده اند تا موقعی که از دنیا رفته اند. آنان اصرار دارند که همه آن وقایع را با هم می بینند؛ نه به طور جداگانه و زمان بندی شده، بلکه همه اعمال با هم در مقابل شان تصویر می شود. به طوری که مشکل می توان آنرا تشریح و توصیف نمود.



این اشخاص اظهار می دارند که در لحظات پایان زندگی شان و اغلب در حضور این وجود لبریز از عشق و محبت که با آن ها است، چشم انداز کاملی را در مقابل خود می بینند که شامل کلیه اعمالی است که آنان در طول زندگی خود انجام داده اند؛ از زمانی که متولد شده اند تا موقعی که از دنیا رفته اند

(وقتی دیوارهای بیمارستان نهایتاً محو شد من همه جزئیات زندگی ام را در مقابل خودم به طور کامل و مصور دیدم، یعنی تمام ۲۰ سال عمرم. در حضور آن نور من یک چشم انداز وسیع و کامل از زندگی خودم دیدم که از زمان تولد شروع می شد و تا موقعی که در آن شرایط قرار گرفتم را شامل می شد. در همین حال من احساس کردم که جزئی از آن وقایع هستم. در حالی که آن را نظاره می کردم، عملاً خودم هم اجرا کننده آن ها بودم. مثل دوربینی که کلیه اعمال را ثبت نموده و حالا با سرعت بالا آن ها را

نشان می دهد و من هم در کناری آن ها را نظاره می کردم و کلیه اعمال خودم را که در زمان ها و موقعیت های مختلف انجام داده بودم می دیدم.

(من کلیه زندگی خودم را مشاهده کردم. در آن ابعادی بود که نمی توان توصیف نمود. آن ها مناظر مستند و حقیقی از درون زندگی شما هستند که شما نظاره گر آن هستید، در حالی که در بازی صحنه های آن و اتفاقاتی که می افتد شرکت دارید و می دانید که آن شما هستید و همه این ها سرگذشت شماست).

(در نیوزلند سینمایی هست که در آن فیلم به این صورت نمایش داده می شود. شما در مرکز محوطه ای می نشینید و صحنه های فیلم شما را کاملاً احاطه می کند، به طوری که هیجانانگیز صحنه شدیداً به شما منتقل می شود. آنجا هم همین طور بود. من خودم را در میان صحنه ها احساس می کردم و فعال بودم. یعنی از طریق ذهنی چنین تصور می شد که آنجا هستم و در آنجا مشاهده می کنم).

(همه احساس ها، همه افکار، همه صداها ثبت شده بود. وقتی آغاز شد من ناظر بودم که چگونه اعمال من روی افراد تأثیر گذاشته، اثرات آن ها چه برای خود من و چه بر روی دیگران چگونه بوده است. وقتی این ها را مشاهده می کنید باور می کنید که آنچه در زندگی انجام می دهید مخفی و پنهان نمی ماند. چنین تصور کنید که این چشم انداز وسیع و کامل زندگی شما مانند یک حوض پر آب راکد است و هر عملی که در زندگی می کنید مثل یک سنگ ریزه می ماند که به داخل این حوض رها می کنید و سنگ در برخورد با سطح آب موج هایی ایجاد می نماید و وقتی این امواج با امواج مشابه دیگر تلاقی و برخورد می کند، اثرات ثانویه را به صورت امواج جدیدی مشاهده می کنید. با این مثال فکر می کنم که متوجه می شوید که تا چه حد اعمال و کارهایمان با یکدیگر مرتبط است و تا چه حد اعمال و احساس و افکارمان عمیقاً روی دیگران اثر دارد و من فکر می کنم در این زندگی این مطلب کاملاً برای ما مشخص و روشن است).

- این افراد هم چنین اظهار می دارند که در آنجا فقط اعمال و موفقیت های مهم ما را که انتظار داریم مطرح نمی کنند، بلکه اغلب اعمال کوچک و محبت های

ناچیزمان را عنوان می کنند، که حتی اکثر آن ها را فراموش کرده ایم.

(شما اعمالی را که قبلاً انجام داده اید مشاهده می کنید. مثل کمک به زنی مسن، بچه ای را از زمین بلند کردن، کمک به دیگری کردن، عملی که بدون محاسبه و فکر و فقط به خاطر صفای قلبی انجام داده اید. این اثرات در کائنات شنیده می شود و باقی می ماند، نه آن کارهای بزرگی که شما جز موفقیت های خود به حساب می آورید.

آن چه که من همیشه فکر می کردم مهم هستند و کارهای خوبی که به نظر خودم انجام داده بودم ارزش چندانی که تصور می کردم نداشتند. در حالی که کارهای به ظاهر بی اهمیت که برای یکدیگر انجام می دهم مهم محسوب می شود. مهر و محبت به دیگران از مهم ترین کارها به حساب می آید و اثراتش برای خود شما هم خواهد ماند).

(سؤال این بود که شما در زندگی خود چه کرده اید؟ نشان دهید. من در آن چشم انداز کامل و وسیع که نشان داده می شد نگاه کردم و دنبال کار شایسته و خوب می گشتم. البته اعمال خجالت آوری که مربوط به دوران جوانیم بود نیز مشهود بود. آن وجود نورانی مجدداً سؤال کرد که تو در زندگی خود چه کرده ای؟ و تأکید داشت که آن ها را به او نشان دهم. من متوجه شدم که آیا من یاد گرفته ام که به هموطنان خودم علاقه داشته باشم و به آن ها محبت بنمایم. آن طور که او مرا پذیرفت و به من محبت کرد. وقتی خوب توجه کنید در آن جا می خواهند به شما بیاموزند که اعمالتان را بررسی کنید و از خودتان انتقاد کنید نه آنکه بخواهند شما را محاکمه و قضاوت و محکوم کنند. فقط می خواهند شما بفهمید و درک کنید و به خود بیایید که حقیقتاً چگونه آدمی هستید. بدانید واقعاً که هستید و چه کرده اید و اعمال شما از نظر خداوند چه ارزشی داشته است. تجربه نزدیک مرگ به شما یاد می دهد که ارزش های واقعی کدام است. عشق و علاقه چیست و چگونه مهر و محبت داشته باشیم. ضمناً خود شما هم عمیقاً مورد مهر و محبت هستید. شما متعاقباً ارزش واقعی خود را خواهید دانست، خیلی بهتر از آن که قبلاً می دانستید).

- بعضی از این اشخاص اظهار می دارند که حضور

من ناظر بودم که چگونه اعمال من روی افراد تأثیر گذاشته. اثرات آن ها چه برای خود من و چه بر روی دیگران چگونه بوده است. وقتی این ها را مشاهده می کنید باور می کنید که آنچه در زندگی انجام می دهید مخفی و پنهان نمی ماند

نورانی از آن‌ها علاقه‌مندانه سوال می‌کند در این زندگی چه دانشی فرا گرفته‌اند و چه آموخته‌اند. در مقابل صحنه‌هایی که ایجاد می‌شود، کدام بیش‌تر سعی در فراگیری نشان می‌دهند و درس می‌گیرند و سعی می‌کنند آن را بفهمند. این وجود آن‌ها را راهنمایی می‌کند و آن‌ها را در بهتر فهمیدن آموزش می‌دهد. به این صورت معلوم می‌شود این فراگیری و آموزش هم چنان پس از مردن مادر آن دنیا نیز ادامه خواهد داشت و آنچه در این دنیا می‌آموزیم برای دوران فراگیری بعدی با خود به آن دنیا خواهیم برد. این اشخاص می‌گویند که دانش مورد نظر در درجه اول عشق و بعد فیض و بخشاینده‌گی است که بایستی آموخت و درک کرد. پس از مدت زمانی بودن در محضر این نور همه این اشخاص اجبار به سفر بازگشت داشته و خیلی جالب توجه است که پس از حضور در محضر این وجود سراسر عشق و نور، به هیچ وجه حاضر به مراجعت نبوده و در مقابل مراجعت مقاومت می‌کنند و اغلب با زور بازگشت داده می‌شوند.

بازگشت مرا می‌خواستند).

(هرگز مایل به مراجعت نبودم، حتی حاضر نبودم چند لحظه ماندن در آن دنیا را با بیست دوره زندگی در این دنیا عوض کنم. وقتی من مجبور به بازگشت شدم مرا با زور و ضرب بازگرداندند. زیرا من نمی‌خواستم برگردم).

(وقتی به من گفتند که آیا مایل به برگشت هستم، گفتم که خیر. من می‌خواهم به سمت نور بروم و گفتند که برگرد. گفتم نه، و در این حال صدای دخترم را شنیدم و او را به اتفاق شوهرم دیدم که می‌گفتند: "مادر برگرد، مادر ما به تو نیاز داریم". باز هم از من سوال کردند که آیا آماده بازگشت هستی؟ گفتم نه، ولی مثل این که دخترم به من احتیاج دارد و من باید برگردم).

(من واقعاً هیچ دلیلی برای بازگشت نداشتم، جز آنکه مادرم را به یاد داشتم که همیشه از بچگی به من می‌گفت اگر تو زودتر از من از دنیا بروی هرگز تو را نخواهم بخشید و به همین جهت این مطلب در فکرم بود که قبل از او نباید بمیرم).

(ما به عشق زنده هستیم، این علت برگشت من بود. ولی صادقانه بگویم که به هیچ وجه مایل به مراجعت نبودم ولی این عشق مرا برگرداند. عشق آن اشخاصی که



### این فراگیری و آموزش

هم چنان پس از مردن ما در آن دنیا نیز ادامه خواهد داشت و آنچه در این دنیا می‌آموزیم برای دوران فراگیری بعدی با خود به آن دنیا خواهیم برد. این اشخاص می‌گویند که دانش مورد نظر در درجه اول عشق و بعد فیض و بخشاینده‌گی است که بایستی آموخت و درک کرد

- بعضی از آن‌ها می‌گویند که به آن‌ها امکان انتخاب داده شده که در آنجا ادامه بدهند یا به این زندگی که قبلاً بوده‌اند برگردند.

(او به من گفت که می‌توانی اینجا بمانی و یا برگردی، آنجا که بودی. اگر اینجا بمانی باید آن دوره‌ای که تو را تا به این مرحله رسانده است دوباره بگذرانی. در این موقع من تمام مسائل و مشکلاتی را که تا رسیدن به این مرحله داشتم و تمام درد و رنج و زحمتی که در طی این دوره تحمل کرده‌ام را دوباره به یاد آوردم و مطمئناً نمی‌خواستم آن‌ها مجدداً برآیم تکرار شوند، بنابراین باید توجه داشت که به هیچ وجه راه فرجی نیست. اگر شما خودکشی کنید و موفق شوید، به هر طریق دوباره بایستی برگردید و زندگی را دوباره از اول شروع کنید و آنچه درد و رنج و سختی تا زمان خودکشی داشته‌اید، دوباره تکرار شود، بنابراین راهی برای فرار ندارید).

(بعضی افراد از من سوال می‌کنند پس جهنم چه می‌شود؟ جواب می‌دهم که آن‌ها آن را مطرح نکردند و من هم مطرح نکردم، زیرا ممکن بود که آن‌ها بررسی کنند و بگویند من در لیست آن‌ها نیستم و باید به محل دیگری بروم. بعضی اشخاص می‌خواهند درباره جهنم بدانند، اینکه آیا آن محل پر آتش و مشتعل است؟ من دریافتم و

فهمیدم که جهنم، جدایی از خداست و این جهنم کامل است.

(تاریکی، محلی که من اول آنجا بودم. این مانند همان است که کسی بگوید جدایی از نور، جدایی از عشق، جدایی از خدا، جدایی از لایتناهی. البته اینها همه جهنمند. به همین دلیل است که خودکشی توسط کلیه ادیان تحریم شده است و به شما می‌گویند که به جهنم می‌روید. یعنی در واقع به هیچ کجا می‌روید و چون هیچ کجا وجود ندارد در واقع به جایی می‌روید که در مقابل نور و خوبی‌ها قرار دارد).

- مطلبی که برای من خیلی جالب است اینکه در وقت بازگشت، اغلب آن‌ها اظهار می‌دارند که آنچه که برایشان از همه چیز مهم‌تر است عشق است و این مطلب که چقدر و چگونه می‌توانند به ممنوعان خود مهر و محبت کنند.

### فراگیری و آموزش

هم‌چنان پس از مردن ما در آن دنیا نیز ادامه خواهد داشت و آنچه در این دنیا می‌آموزیم برای دوران فراگیری بعدی با خود به آن دنیا خواهیم برد. این اشخاص می‌گویند که دانش مورد نظر در درجه اول عشق و بعد فیض و بخشاینده‌گی است که بایستی آموخت و درک کرد

(در زندگی من خیلی تغییر پیدا شده و به من تفهیم شده که مشکلات دیگران را باید بفهمم. می‌دانم که حق ندارم به زندگی خودم خاتمه دهم، در حالیکه نمی‌خواهم دوباره به این دنیا بازگردم. علاقه‌مندم دوباره به همانجا برگردم و امیدوارم بتوانم در آنجا بمانم. ممکن است دوباره مجبور شوم اجباراً برگردم و این بازگشت باز هم تکرار شود. این را هم فهمیدم که از راه خودکشی نمی‌توانم زودتر به پایان برسم. من باید سعی کنم به ممنوعان خودم توجه و مهر و محبت داشته و به آن‌ها کمک کنم و خودخواه نباشم. البته خودخواه هستم، زیرا هنوز به صورت بشر هستم ولی سعی کرده‌ام افکار خودم را عوض کنم. باید نحوه مهر و محبت کردن به دیگران و بخشیدن آن‌ها و خود را آموخت و خود را به جای افراد دیگر قرار دادن را یاد گرفت، به طوری که آن‌ها را درک کنیم و این کارها را برای عشق به آن‌ها باید کرد. زیرا در غیر این صورت خودتان و افراد دیگر را ناراحت خواهید کرد. این مانعی برای عشق است اگر نتوانید آن‌ها را ببخشید. شما لازم نیست حتماً آن‌ها را ببخشید. وقتی آن‌ها به شما آزار می‌رسانند شما بایستی آن‌ها را بفهمید و فراموش کنید. این نکته مهم‌ترین چیزی است که درباره عشق فراگرفته‌ام. ما باید به طور کلی به خوبی‌های آن‌ها توجه کنیم نه به اختلافات و تفاوت‌هايمان).

(این مهم‌ترین پیغامی است که من در مراجعت با خود

آورده‌ام. عشق قابل تغییر نیست و دائمی است. عشق و زندگی همیشه با یکدیگرند. عشق آن چیزی است که این دنیا را دوست داشتنی کرده است. عشق لایتناهی است. عشق اساس وجود انسان است. ما به عشق زنده‌ایم. من فکر می‌کنم مهم‌ترین نکته راجع به تجربه نزدیک به مرگ آن است که این موضوع بسیار تنظیم شده و مرتب است. مردم می‌فهمند و درک می‌کنند که اگر توجه بیش‌تری به یکدیگر بنمایند می‌توانند امید و اعتماد بیش‌تری به یکدیگر داشته باشند و این آغازی برای امید و ایمان و اعتقاد داشتن به عشق حقیقی است، به خدایی که در معنا و حقیقت وجود دارد و عشق و محبت به آنچه که حیات را ممکن می‌سازد).

- آن‌ها هم چنین می‌گویند که ترس از مردن به کلی در آن‌ها از بین رفته و دیگر به هیچ وجه از مرگ هراس ندارند.

(من زندگی را حیاتی جاودان و نوری بی‌نهایت دیدم. ما موجودی ابدی هستیم. ما نمی‌توانیم بمیریم و از بین برویم، زیرا ما خلق شده‌ایم که برای همیشه زنده بمانیم. سرنوشت روح، زندگی جاودانه است).

(آخرین مطلبی که فراگرفتم آن بود که زندگی جاودانی است. مرگ چیزی نیست جز دالانی برای عبور که از میان آن خواهیم گذشت. مرگ وجود ندارد. وحشت نداشته باشید. مرگ تنها مرحله و ایستگاهی است مثل ایستگاه راه‌آهن که همیشه شمارا به زندگی دیگری منتقل می‌کند. این مانند یک دم و لحظه و همان‌طور که می‌گویند برق‌آسا خواهد بود).

(حالا می‌دانم حتماً سفری خواهیم داشت. در این سفر تنها نیستیم، بلکه با عشق و محبت فراوان احاطه و همراه خواهیم بود. عشقی بزرگ که قابل درک نیست و ما به محلی خواهیم رفت که نمی‌خواهیم از آنجا مراجعت کنیم. در آنجا نمونه‌ای از نظم و ترتیبی که خداوند برای زندگی هر یک از ما ایجاد کرده است را مشاهده می‌نماییم. هم‌چنین شناختی از نظم و انتقال از یک زندگی به زندگی دیگر پیدا می‌کنیم، در حالی که نمی‌میریم و درک می‌کنیم که عشق خدایی وقفه بوده و زندگی جاودانی است و ادامه دارد، فقط در محل و مکانی دیگر). ▶

# معنای معجزات

باز گردانیده است.

در تمام ادیان جهان، معجزات فراوانی دیده شده و تنها تفاوت در اینجاست که در زمان‌ها و مکان‌های مختلف متناسب با شرایط، شکل ظاهری این معجزات، متفاوت بوده است. مثلاً در هند باستان مانند خاورمیانه باستانی، معجزات هم به صورت علائم و هم به شکل اعمال خارق العاده و شگفت‌انگیز انجام شده است.

معجزه بصورت اعمال شگفت‌انگیز، موجب احترام توأم با ترس می‌شود و هم چنین معجزه بصورت علائم و نشانه‌ها، دلالت بر حضور قدرتی ماورائی دارد.

بطور مثال، وقتی بودا در آسمان پدیدار می‌شود، بدن خود را به دو نیم کرده و دوباره به هم می‌پیوندد، پیروان خود را شگفت‌زده و مبهوت می‌سازد و بدین گونه به همه نشان می‌دهد که قدرت خداوند حد و مرزی ندارد.

یا هنگامی که حضرت محمد (ص) در صحرا برای یارانش آب ظاهر می‌کند تا بنوشند، محبت خدای بخشنده و مهربان را نشان می‌دهد و وقتی مسیح (س) ایلعاذر را که مرده بود زنده می‌کند، قدرت و تسلط خداوند را بر مرگ و زندگی انسان‌ها نشان می‌دهد.

## (۱) معجزاتی برای تمام عقاید

برنادت مک کنزی (Bernadet Mc Kenzie) در سن ۱۲ سالگی متوجه می‌شود که حتی پس از انجام ۳ عمل جراحی، دیگر نمی‌تواند درست بایستد. او از ناراحتی نخاع (مادر زادی) به طور مداوم رنج می‌برد. راهبه‌های آموزشگاه مذهبی شروع به دعا می‌کنند و برای سلامتی او شفاعت می‌خواهند. در روز چهارم، برنادت در کنار تختخوابش زانو زده و به خدای گوید که اگر این سرنوشت اوست که بیمار باشد، آن را خواهد پذیرفت ولی مایل است آن را بصورت علامتی دریافت کند. او درخواست کرد که اگر قرار است بهبود یابد،

در تمام ادیان جهان، معجزات فراوانی دیده شده و تنها تفاوت در اینجاست که در زمان‌ها و مکان‌های مختلف متناسب با شرایط، شکل ظاهری این معجزات، متفاوت بوده است.

معجزه، موجب احترام توأم با ترس می‌شود و دلالت بر حضور قدرتی ماورائی دارد.

کنت وود وارد Kenneth wood ward روزنامه‌نگار مجله نیوزویک در مقاله مفصلی تحت عنوان "معنای معجزات" در باره معجزاتی می‌نویسد که مذاهب مختلف با آن‌ها روبرو شده‌اند (۱) و در مقاله خود نمونه‌هایی از این تجارب اعجاز آمیز را ذکر می‌کند. او می‌نویسد:

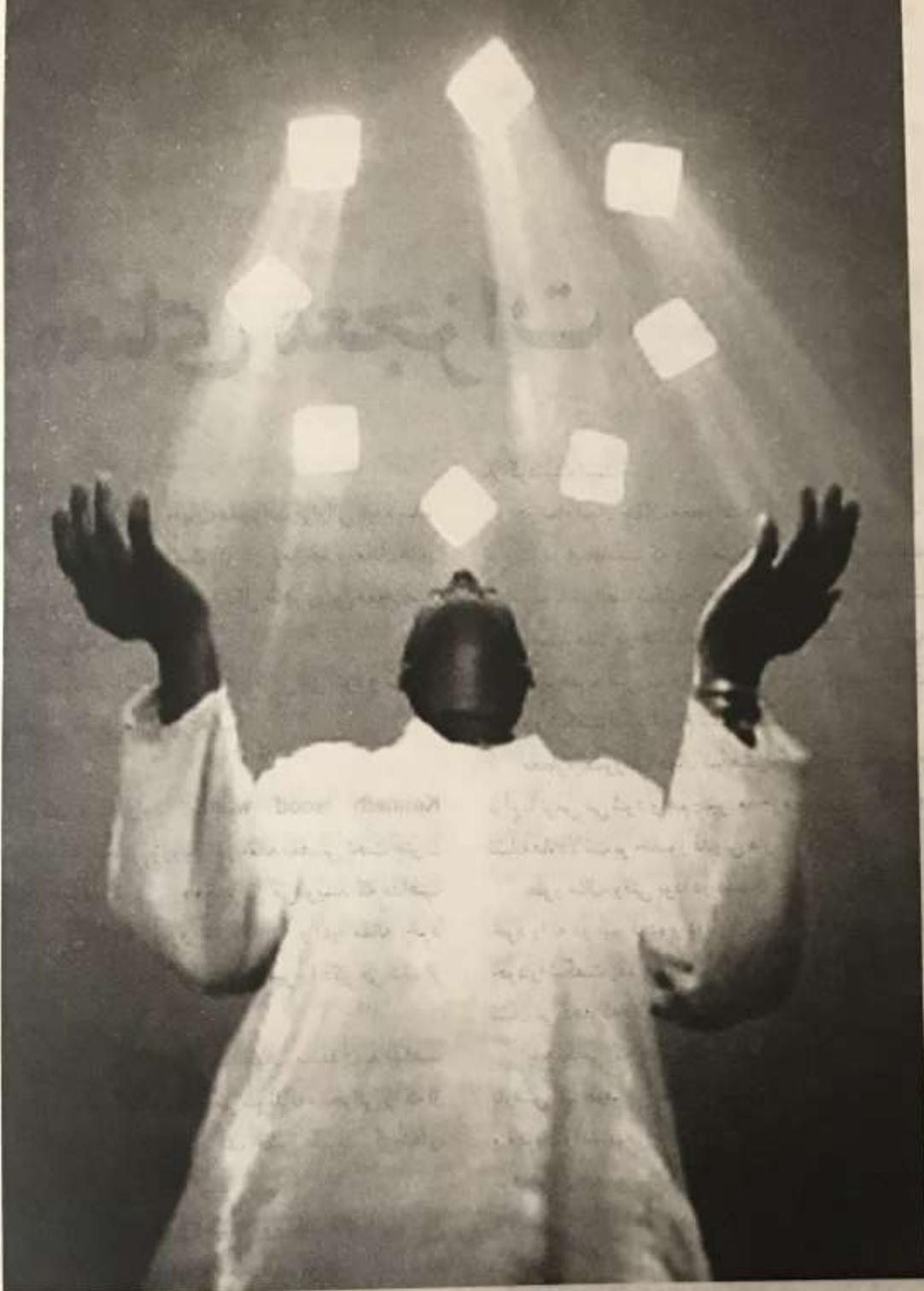
هر روزه در نقاط مختلف جهان، معتقدان به مذاهب گوناگون دور یکدیگر جمع می‌شوند تا معجزاتی را که از جانب خداوند دریافت کرده‌اند، جشن بگیرند. گزیده‌ای از مقاله او را با هم می‌خوانیم.

بر طبق نظر سنجی اخیر نیوزویک، ۸۲٪ افراد بالغ آمریکایی بر این باورند که معجزات، از جانب خداوند است و تقریباً نیمی از این افراد، گزارش می‌دهند که آن‌ها شخصاً یکی از آن معجزات را تجربه کرده یا شاهد آن بوده‌اند.

سه چهارم کاتولیک‌های آمریکایی گفته‌اند که برای وقوع این معجزات، دعا می‌کنند. در میان افرادی که هیچگونه اعتقاد مذهبی ندارند نیز ۲۳٪ از خداوند طلب یاری و مساعدت می‌کنند.

اغلب آمریکایی‌ها از خدا می‌خواهند که در زندگی‌شان معجزه‌ای صورت بگیرد و عزیزانشان شفا یابند. ۵۰٪ از آنان معتقدند که خداوند، کسانی را که پزشکان در مورد مرگ آن‌ها نظر قطعی داده‌اند، به زندگی





در تمام ادیان جهان، معجزات فراوانی دیده شده و تنها تفاوت در اینجاست که در زمان‌ها و مکان‌های مختلف و متناسب با شرایط، شکل ظاهری این معجزات، متفاوت بوده است.

به سرطان کبد بوده است. معاینات پزشکی پس از جراحی نشان داده بود که توده‌های تومور سرطانی، بیشتر از نود درصد کبد او را در بر گرفته و دو هفته بیشتر تا پایان زندگی‌اش باقی نمانده است.

ولی آنجلا ضمن دعا، از پدر روحانی در خواست فرصتی کرده بود تا کودکانش را بزرگ کند. تقریباً بلافاصله، تومورهایی که هر یک به اندازه یک گریپ فروت بودند، شروع به کوچک شدن کردند و پزشکان نمی‌توانستند آن را به شیمی درمانی اولیه نسبت دهند.

در نوامبر سال بعد، آنجلا در کمال سلامت، سرگرم نگهداری از فرزندانش بود. کلیسای کاتولیک رم

آهنگ مورد علاقه‌اش (جوانی ابدی) از رادیو پخش شود. همینطور هم شد، آهنگ بعدی رادیو، جوانی ابدی بود، او از جایش پرید و دوان دوان خود را به افراد خانواده‌اش رساند تا موضوع را به آن‌ها اطلاع دهد. او حتی متوجه نشد که علائم و آثار بیماری‌اش از میان رفته‌اند... بهبودی او اخیراً توسط واتیکان به عنوان یک معجزه ارزیابی شده است.

آن طور که آنجلا بودروک (Angela Boudreau) به خاطر می‌آورد، او ضمن دعا، از کشیشی شفاعت گر که در سال ۱۹۶۶ از دنیا رفته، طلب شفا کرده است. آنجلا، اکنون ۷۰ ساله است و بر طبق تشخیص پزشکان، او مبتلا

اظهار داشت که معالجه او یک معجزه بوده است.

وود وارد سرانجام نتیجه می گیرد اگر چه این داستان‌ها در مذاهب گوناگون، دیدگاه‌های متفاوتی از چگونگی عملکرد مسایل ماورائی را در دنیانشان می دهد. ولی این تفاوت‌ها نه تنها انسان‌ها را از یکدیگر جدا نمی سازند بلکه داستان‌هایی چنین اعجاز آمیز، از جستجوگران معنوی دعوت می کند به غیر از دنیای خود، به دنیای دیگران نیز سفر کرده و شاهد عظمت و جلال خداوند باشند.

## تبدیل قاجعه به شگفتی

داستان بازیکن فوتبال که فلج شده بود، ولی دوباره بازی فوتبال را از سر گرفت در اولین شب هولناک، پس از اینکه گردن پلک Polk در حین بازی فوتبال شکست، او بر روی تخت بیمارستان، می گریست و به حال خودش افسوس می خورد چرا که متوجه شده بود بر اثر این حادثه از کمر به پائین فلج شده است.

پلک به یاد می آورد که در آن شب وحشتناک، فقط دعا میکرد که همان جا بمیرد چرا که او عاشق دویدن و حرکت کردن بود و حالا فقط یک زندگی بر روی تخت بیمارستان انتظارش را می کشید.

اما اینها همه به ۳ سال پیش باز می گردد چرا که اکنون زندگی پلک بسیار بهتر از آن است که خود او یا هر کس دیگری می توانست تصورش را بکند. اکنون ۳ سال پس از اینکه او از بیمارستان مرخص شده است، در فصل سوم لیگ فوتبال، به عنوان مدافع آخر تیم Buffalo Destroyers بازی می کند و از نظر تعداد تکل های انجام داده، در رده بندی ششم جای دارد.

چه این را معجزه پزشکی بنامیم و چه نام دیگری برایش انتخاب کنیم ولی بهرحال پلک در برابر اعتقاد نادرست اطرافیان، دوستان، پزشکان و حتی خودش مقاومت کرد. او در برابر تصورات کسانی که تصور می کردند او ناچار است تمام زندگی اش را بر روی تخت یا صندلی چرخدار بگذراند، ایستاد.

پلک می گوید: شما می توانید بگوئید که داستان زندگی من شبیه داستان‌های کتاب‌هاست. گرگ بین Greg Bean مربی تیم Buffalo Destroyers می گوید: زمانی که شما این داستان را می نویسید، مردم آن را باور نخواهند کرد. ولی حقیقت دارد!

این اتفاق چگونه برای پلک افتاد؟

پلک برای دریافت توپ به زمین افتاد و سرش با شدت به دیوار حاشیه خورد که این ضربه، منجر به شکستن مهره‌های C-6 او شد و پاهایش فلج شدند و دستهایش هم موقتاً حس خود را از دست دادند. اوایل پزشکان می گفتند که او حتی اگر قادر شود دندان‌هایش را بشوید شانس آورده است، در حالیکه پلک حتی امیدش را برای اینکه بتواند در مسابقات المپیک شرکت کند، از دست نداده بود.

مادر پلک، خانم سایرس پاول (Cyrese Powell) حامی اصلی او بود و از رویاها و امیدواری‌هایش حمایت می کرد. خود او نیز از ضایعه مشابهی در حدود ۱۲ سال پیش، رنج برده بود و اکنون کمی بهتر از گذشته می توانست راه برود. دکترها در آن زمان به مادر پلک گفته بودند که احتمالاً دیگر هیچ وقت قادر به راه رفتن نخواهد بود ولی او امیدش را از دست نداد و همواره تکرار می کرد: "دکترها همیشه هم صحیح نمی گویند!"

دامنه حرکات خانم پاول، هنوز محدود است ولی او به بهبودی خویش توسط قدرت درونی اش اعتقاد دارد، هر چند تا زمانی که زمین گیر و ناتوان بود حتی ۳ فرزندش نیز این بهبودی را باور نداشتند. او معتقد است تنها خداست که می تواند به او کمک کند تا بهبود یابد و نه هیچ کس دیگر.

بهبودی پلک، از آن جا شروع شد که چند هفته پس از اینکه آسیب دید، لرزشی را در پاهایش حس کرد. سه ماه بعد، احساس قدرت و اطمینان می کرد. اما از این حس جدیدش، چیزی به پزشکان نگفت. یک سال بعد، پلک به تیم آمد و حالا پس از سه سال، او رؤیای قهرمانی را دارد. پلک فردی مذهبی است و وقتی راجع به بهبودی اش صحبت می کند چنین می گوید: "من نمی دانم چگونه باید آن را شرح بدهم، فقط می توانم بگویم اتفاق افتاد. من دعا کردم و حالا هم اینجا هستم!"

پلک، هیچ گاه امیدش را از دست نداد و حالا در فصل سوم بازی های لیگ فوتبال به خوبی نشان داده است که در زندگی، چیزی برای ترسیدن وجود ندارد. ▶

پی نوشت:

۱- مقصود نویسنده از معجزه وقایع عجیب و شگفت انگیزی است که حضور نیروهای ناشناخته را نشان می دهد.

نویسنده: جان وارو John Waw row (آسوشیته پریس)

معجزه، موجب  
احترام توأم با ترس  
می شود و دلالت بر  
حضور قدرتی  
ماورائی دارد



# «یک»

نگاهی ژرف تر

○ اغلب کسانی که به تعالیم باطنی و معنوی تمایل پیدا می کنند جذب تعالیمی می شوند که ظاهری پیچیده دارند و مدعی رسیدن به نتایج خارق العاده در کوتاه ترین زمان هستند. ولی تاریخ تمامی معلمین راستین معنوی در طول عمر بشر حامل این تجربه است که غالب تعالیم اصیل، ظاهری ساده دارند اما از باطنی بسیار پیچیده برخوردارند که در صورت فهم و عمل به آنها نتایجی بس شگرف در زندگی و سرنوشت فرد به جای می گذارند، همانگونه که تعلیم همه پیامبران راستین چنین بوده است. داستانی را که حاوی یکی از این تعالیم به ظاهر ساده است برایتان نقل می کنیم. به این امید که مفهوم پیچیده شده در آن را کشف کنید.

حالا دیگر هفت سال داشت. پدر و مادرش برای رسیدن این زمان، لحظه شماری کرده بودند. از این پس، پسرکشان به مدرسه خواهد رفت و بسیاری چیزها خواهد آموخت؛ هر آنچه را که لازم است او را به سوی زندگی موفق رهنمون شود. درست مثل سایرین.

اما پسرک، تا کنون بسیاری چیزها آموخته بود اما نه از مدرسه، نه از اندک اطرافیان و نه حتی از پدر و مادرش. او نمی دید، نمی شنید و مهم تر از همه اینکه این دیده ها و شنیده ها را درک نمی کرد و نمی فهمید. ساعت ها نشستن در کنار رودخانه، گوش سپردن به آوای کوهستان، خیره شدن به آسمان و ابرها، برای او از هر تفریحی لذت بخش تر بود. او در بسیاری کارها مهارت فراوانی داشت. می دانست چگونه می تواند حتی هنگامی که رودخانه، خروشان است بدون اینکه آسیبی ببیند عرض رودخانه را طی کند و خود را به آن سوا به چشمه و درخت مورد علاقه اش برساند. می دانست چگونه می تواند بدون این که درختان را بیازارد با آنها و نه از آنها، بالا رود و لانه پرندگان را بیابد. او زمان تخمگذاری و بیرون آمدن جوجه های پرندگان را می دانست و از این که می دید آنها چگونه رشد می کنند و می آموزند در طبیعت زندگی کنند، حظ می کرد.

اکنون پدر و مادرش می خواستند او را به مدرسه

بفرستند. پسرک هیچ تصویری از مدرسه نداشت. مدرسه چه جور جایی بود؟ در آنجا چه چیز انتظارش را می کشید؟ نمی دانست. فقط می دانست که پدر و مادرش او را بالاخره به آنجا خواهند فرستاد. پس مثل همیشه، چشم ها و گوشهایش را گشود تا بداند و بفهمد.

نخستین چیزی که فرا گرفت، کشیدن خطی صاف بود. این خط صاف یک بود. نخستین تعلیم، یک بود، همانطور که آخرین نیز.

گویی این یک را قبلاً نیز دیده بود؛ درخت محبوبش، یکی کشیده به سوی آسمان بود. رودخانه اش همچون یکی بی انتها به نظر می رسید. عقابش هنگام شیرجه برای شکار، یک بود و یک های فراوان، اما یکی.

پس او نوشتن این یک آشنا را آغاز کرد و آن را ادامه داد. دیگران به یادگیری سایر آموزش ها پرداختند و (به ظاهر) پیشرفت کردند اما او همچنان (به ظاهر) فقط به آموختن یک می پرداخت و آن را ادامه می داد.

آموزگارش پرسید: چیزهای دیگری هم برای آموختن هست. نمی خواهی آنها را بیاموزی؟ نوشتن یک را به پایان نرسانده ای؟ او پاسخی نداد و کماکان به نوشتن ادامه داد. یک هفته، یک ماه و ... گذشت.

امید پدر و مادرش برای اینکه او چیزی بیاموزد، از بین رفته بود چون او فقط یک را می دید، یک را می شنید و یک را نقش می زد.

از مدرسه بیرونش راندند چرا که گمان کردند او نمی خواهد یا نمی تواند چیزی بیاموزد. اما پسرک در خانه هم همان تمرین را دنبال می کرد و در برابر همه پرسش ها، یک پاسخ داشت: هنوز یک را نفهمیده ام.

و دیر زمانی گذشت...

روزی او به مدرسه پیشین اش بازگشت و آموزگارش را دید. به او گفت:

یک را فهمیدم. ببینید درست می نویسم؟ و گچ را از آموزگار گرفت و روی دیوار، یک را نقش زد.

و دیوار، دو نیمه شد...

# شکوفاسازی خلاقیت از طریق حل معما

○ معماها و چیستان‌ها انواع مختلف دارند. برخی از آنها بر پایه هوش طراحی می‌شوند و برخی دیگر بر اساس خلاقیت و گروهی بر اساس ریاضیات و ...

تحقیقاتی که اخیراً بر روی اختلاف عملکرد چپ و راست مغز انسان انجام شده، ارتباط بین هوش و خلاقیت را تا حدود زیادی مشخص کرده است. نیمکره چپ مغز عملکردهای ذهنی شامل حافظه، زبان، منطق، محاسبات ریاضی، طبقه بندی‌ها، نوشتن و تجزیه و تحلیل را کنترل می‌کند. این عملکردها، مهارت‌ها و توانایی‌های لازم برای موفقیت در یک سیستم آکادمیک معمولی و هم چنین مهارت‌های اولیه‌ای هستند که در تست‌های هوش روی آنها تمرکز می‌شود. نیمکره راست مغز مرکز طرز فکر، هیجانات، ارتباطات بینایی و فضایی، موسیقی، ریتم، حرکات موزون و هماهنگی فیزیکی و فعالیتی است.

نیمکره راست	نیمکره چپ
فضا	زمان
هیجانات	حافظه
هماهنگی فیزیکی	زبان
بینایی - فضایی	اعداد
هنرهای زیبا	محاسبه
مکانیک	مرتب کردن
ریتم، موسیقی	طبقه بندی
ترکیب	منطق
کلی نگر	تجزیه
خلاقیت	هوش



با این توضیح مختصر، معلوم می‌شود که برای حل یک معما، نیمکره‌های چپ و راست مغز، هر دو به کار گرفته می‌شوند. اما واژه "معما" چیست و چه معنایی دارد؟

واژه‌های چیستان و معما را اینگونه توصیف می‌نماید:

چیستان، یعنی ویژگی‌های چیزی را در جمله‌ای ادبی یا یک بیت شعر به گونه‌ای پوشیده و پنهان کنند که برای دریافتن مفهوم آن نیاز به تیز هوشی و باریک بینی و خرده سنجی باشد.

معما، همان چیستان است ولی دشوارتر و پیچیده‌تر است به شکلی که تنها با تیز هوشی و باریک بینی قابل حل نیست

و لازم است روش های ویژه ای را برای فهمیدن آن ها به کار برد.

تفاوت دیگر چیستان و معما در این است که چیستان پنهان کردن چیزی در پشت ویژگی های آن است ولی معما بیشتر بازی با واژه ها و حروف است.

معماها به چند دسته کلی تقسیم می شوند.

### ۱- معماهای هوشی:

معماهایی هستند که فرد برای پاسخگویی به آنها نیاز به دانشی خاص یا اطلاعات قبلی ندارد، بلکه درایت و تیز بینی شخص مهمترین عامل جهت رسیدن وی به جواب است. به معمای زیر توجه کنید:

زندانی دارای دو در است، یکی در آزادی و دیگری در اعدام. این زندان دارای دو زندانبان است که یکی از آنها راستگو و دیگری دروغگوست. زندانبانان همدیگر را به خوبی می شناسند. در این زندان مردی محبوس است که نمی داند کدامیک از زندانبانان راستگو و کدامیک دروغگو است؟ به او اجازه می دهند، از هر یک از زندانبانان که دلش می خواهد سؤالی بکند و از پاسخ طرف مقابل بفهمد در آزادی کدام است تا از آن خارج شود. پرسشی که او باید بکند تا به آزادی او بینجامد چیست؟

### ۲- معماهای منظوم:

معماهایی هستند که در قالب شعر بیان می شوند. در آثار شعری متعددی معماهای منظوم به چشم می خورد. از این جمله می توان به امیر معزی، خاقانی شروانی، سیفی نیشابوری، مجد همگر، مسعود سعد سلمان و ... اشاره نمود.

آن چیست که در سه وقت کمیاب شود

گر آب تنی کنی، تنش آب شود

گر گرم شود گریه کند تا میرد

گر سرد شود، زندگی از سر گیرد

### ۳- معماهای خلاقیت:

معماهایی که بر اساس خلاقیت تدوین می گردد، چهارچوب خاصی ندارند. گاهی مواقع برای پاسخگویی به آنها اطلاع از یک علم خاص موثر کار برد پیدا می کند و گاهی مواقع تیزهوشی شخص او را برای رسیدن به جواب کمک می کند. اما برای رسیدن به پاسخ لازم است، هوش یا اطلاعات عمومی، در قالب یک فعالیت خلاق و یا یک کار نو بکار گرفته شود.

بطور مثال «آن چیست که پر و خالی اش یک وزن دارد؟»

یا این معما: «یک چراغ نفتی داریم که فتیله اش کوتاه است و نفت به فتیله آن نمی رسد، از سویی مقدار نفت ما هم کم است و دسترسی به نفت نداریم. با این وضع، چگونه می توانیم چراغ را روشن کنیم؟»

### ۴- معماهای مربوط به سخن پارسی:

اینگونه معماها شوخی ها یا جملاتی از بزرگان هستند که با استفاده از نحوه نگارش ادبیات فارسی شکل گرفته اند.

در این معماها شبیه بودن کلمات نسبت به هم، نحوه خواندن عبارات، متصل نوشتن عبارات، تغییرات علائم نگارشی در قسمتهای مختلف یک عبارت و حتی به رمز نوشتن عبارات، جنبه معما گونه به جملات می دهد.

به نمونه ای از این معماها توجه کنید.

روزی پیرزنی نزد امیر کبیر آمد و از او طلب کمک نمود. امیر کبیر نامه ای بدین مضمون نوشت:

«گندم فروشان، ارزن آمد، نخود آمد ماش فرستادیم، برنجش مده، برنجش بده.»

امیر کبیر در این نامه چه نوشته است؟

نیمکره چپ مغز  
عملکردهای ذهنی  
شامل حافظه، زبان،  
منطق، محاسبات  
ریاضی، طبقه بندی ها،  
نوشتن و تجزیه و تحلیل  
را کنترل می کنند نیمکره  
راست مغز مرکز طرز  
فکر، هیجانات،  
ارتباطات بینایی و  
فضایی، موسیقی، ریتم،  
حرکات موزون و  
هماهنگی فیزیکی و  
فعالیتی است.

### ۶- معماهای ریاضی:

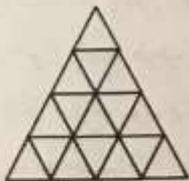
معماهایی هستند که بر پایه علم ریاضی طرح می‌شوند:

«سه پیمانه داریم که بترتیب ۸ لیتر، پنج لیتر و سه لیتر ظرفیت دارند. اگر ظرف ۸ لیتری پر از آب باشد، چطور می‌توان آن را به دو قسمت مساوی تقسیم کرد؟»



### ۷- معماهای تصویری:

در اینگونه معماها از تصاویر برای طرح معما استفاده می‌کنند. یک معمای تصویری می‌تواند در گروه معماهای ریاضی و یا فکری و ... قرار گیرد. مانند مثال زیر: «شکل زیر از چند مثلث تشکیل شده است؟»

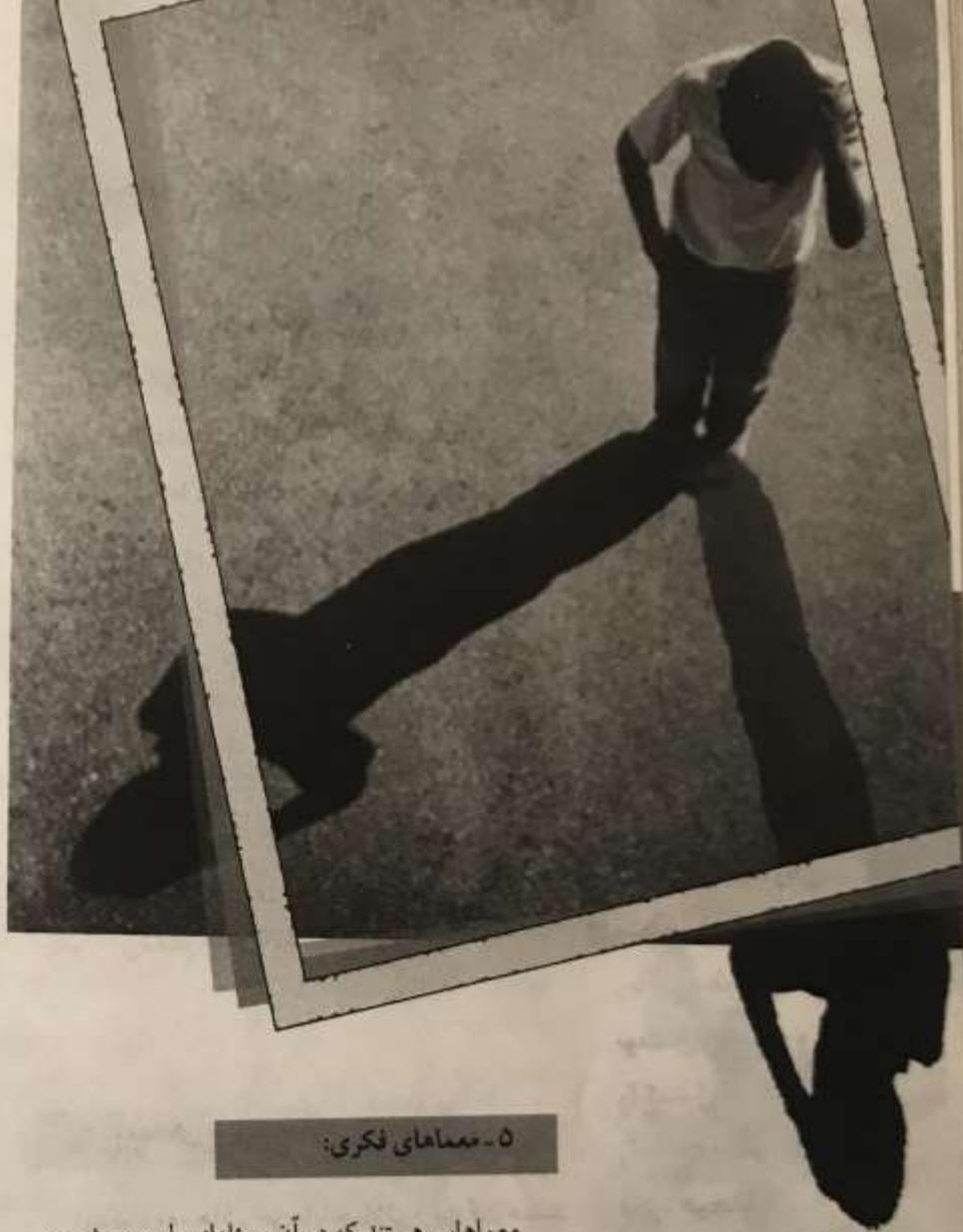


### ۸- معماهای فیزیک:

معماهایی هستند که بر اساس علم فیزیک و قوانین مربوط به این علم طرح می‌شوند. گروهی معتقدند اینگونه معماها تا حدود زیادی تخصصی هستند. با این حال مطالبی که در این معماها بدان اشاره می‌شود. برای اکثر اشخاص جالب توجه می‌باشد. به نمونه‌ای از این معماها توجه کنید.

«هلیکوپتری از نقطه A به هوا بلند می‌شود. ۵ دقیقه در هوا به صورت ساکن باقی می‌ماند و دوباره به زمین بر می‌گردد. آیا هلیکوپتر در نقطه A فرود خواهد آمد؟»

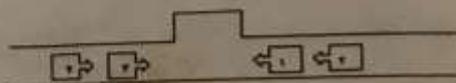
گردآوری و تنظیم: امیر رنجخواه



### ۵- معماهای فکری:

معماهایی هستند که در آن مسئله‌ای طرح می‌شود و فرد با تفکر بر روی مسئله و بکارگیری راه‌حلهای مختلف در نهایت می‌تواند به جواب معما پی ببرد. اینگونه معماها می‌توانند بیش از یک جواب داشته باشند. در این گروه معماها، شناخت مسئله نقش مهمی جهت رسیدن به جواب ایفا می‌کند. مثال زیر، نمونه‌ای از معماهای فکری است:

«اگر بهنای خیابانی تنها برای گذشتن یک خودرو مناسب باشد و چهار خودرو بخواهند بگونه‌ای از آن بگذرند که دو خودرو به سمت شرق و دو خودرو دیگر به سمت غرب روند، در حالیکه در خیابان تنها یک فرو رفتگی وجود دارد که گنجایش یک خودرو را دارد، آنها با استفاده از این فرو رفتگی، چگونه می‌توانند به آسانی از آن خیابان بگذرند؟»



# خواص درمانی رنگها

○ ادگار کایس مدیوم و درمانگر بزرگ می گوید: «آینده علم پزشکی در رنگ و صوت نهفته است».

بدن به انرژی خورشید به صورت خالص آن احتیاج دارد تا سالم باقی بماند یعنی به طیف کامل نور که به رنگ های قابل رؤیت قرمز، نارنجی، زرد، سبز، آبی، نیلی و بنفش تقسیم می شود. از نگاهی، عدم توازن در بدن، نقصانی از یک یا چند رنگ را می رساند که می توان آن را با فرستادن رنگ های مورد نظر به طور مستقیم به بیمار تصحیح کرد.

سلامتی به موازنه صحیح انرژی در بدن بستگی دارد. نور یا رنگ نوعی انرژی حاضر و آماده است که می تواند برای تصحیح عدم موازنه به کار رود، و به این ترتیب سلامتی را به بدن بازگرداند.

و اما خواص درمانی رنگها:

**قرمز** - اعصاب و خون را تحریک و فعال می کند، با آزاد کردن آدرنالین موجب تحریک عصب های حسی می شود، جسم را حیات می بخشد، ولی باید آن را با احتیاط به کار برد زیرا ممکن است باعث تحریک بیش از حد شود.

در موارد التهابی و اختلالات احساسی نباید از رنگ قرمز استفاده کرد. هرگز نباید قرمز را به تنهایی مورد استفاده قرار داد بلکه باید به دنبال آن رنگ های آبی یا سبز به کار رود.

**نارنجی** - ترکیبی از قرمز و زرد است. آن را به مدت طولانی نری از قرمز می توان تحمل کرد. ضد عفونی کننده و در درمان گرفتگی های عضلانی و اسپاسم ها مفید است، به سوخت و ساز کلسیم کمک می کند و باعث تقویت ریه ها، پانکراس و طحال می شود، تعداد ضربان را افزایش می دهد اما فشار خون را بالا نمی برد، احساسات فرد را زنده می کند و در انسان بهبودی کلی به وجود می آورد.

**زرد** - اعصاب حرکتی را فعال و در عضلات انرژی ایجاد می کند، بر عمل گوارش اثر مطلوب دارد، ولی استفاده زیاد از آن ممکن است موجب اسهال شود. زیرا جریان صفرا را تحریک می کند، موجب از بین رفتن انگلهای روده ای می شود و لنف را

فعال می کند، رنگ زرد رنگ فهم و هوش است.

در حالات التهابی، هذیان، اسهال، تب، هیجان زدگی بیش از حد و تپش قلب نباید از رنگ زرد استفاده شود.

**سبز** - باعث گشاد شدن مویرگها و در نتیجه احساس گرما می شود، تنش را از میان می برد، ولی نباید برای مدت طولانی مورد استفاده قرار گیرد. غده هیپوفیز را تحریک می کند و سازنده بافت های عضلانی است.

**آبی** - سوخت و ساز را افزایش می دهد، جراحات را بهبود می بخشد، سوختگی ها را درمان می کند. آبی رنگ شهود و نیروهای ذهنی برتر است. در مورد نقرس، هیجان زدگی، انقباض عضلانی، رماتیسم قلبی و تند زدن قلب، نباید از رنگ آبی استفاده شود.

**نیلی** - اعصاب حرکتی، مجاری لنفاوی و قلب را آرام می کند. تصفیه کننده خون و سازنده گلبول سفید است.

**بنفش** - موجب موازنه پتاسیم در بدن می شود. رشد تومورها را متوقف و گرسنگی بیش از حد را کنترل می کند.

**لیمویی** - ترکیبی است از زرد روشن و سبز روشن، لبت دهنده و برای بعضی از امراض پوستی مفید است. این رنگ، محرک دماغی و ضد اسید می باشد.

**ارغوانی** - ترکیبی است از آبی و قرمز که در آن رنگ آبی بیشتر از قرمز به کار رفته است. دارای خاصیت تسکین دهنده درد می باشد و مالاریا را درمان می کند.

**سرخایی** - ترکیبی است که رنگ قرمز در آن بیشتر از رنگ آبی است. باعث تحریک کلیه ها و دستگاه جسی می شود.

**آلبالویی** - ترکیبی است از قرمز و بنفش، غدد فوق کلیوی و عملیات قلب را تقویت می کند.

**فیروزه ای** - ترکیبی است از آبی و سبز، برای بعضی از ناراحتی های پوستی مفید است، و به پاکسازی سینوس ها کمک می کند.

**صورتی** - ترکیبی از قرمز و سفید است. تأثیراتی بسیار خوب بر احساسات دارد. ▶

ترجمه: شکوه عبداللهی



معرفی کتاب

# ۵۰ روش عملی مدیتیشن

50 Spiritually Powerful Meditations

50 Spiritually Powerful Meditations

مترجم: گیتا شریعتی

نمودن انرژی‌ها و قدرت‌های شعور خودآگاه و ناخودآگاه را فراهم می‌آورد. زمانی که چنین چیزی رخ دهد جنبه‌های مختلف آگاهی کیهانی (فراآگاهی) هویت می‌شود و انرژی جذب شده از این فراآگاهی، خود را در زندگی روزانه، نشان می‌دهد. عمل مراقبه را بر اساس اهداف بسیاری که در ذهن است، می‌توان به کار بست. در کتاب «پنجاه روش عملی مدیتیشن» با مراحل مراقبه و پنجاه روش برگزیده مدیتیشن از پنجاه معلم معنوی، آشنا می‌شویم.

نویسنده کتاب، خاتم مارگارت راجرز سعی نموده با ارائه روش‌های معتبر و متنوع، خوانندگان را در یافتن راهی به درون یاری نماید. او که در همان اوان کودکی در انگلستان متوجه نوعی استعداد ماورائی در خویش گشت، با ارائه‌ی بصیرتی که به آن دست یافته، مشوق افرادی است که در جستجوی شادکامی هستند؛ و کلید موفقیت را پیشرفت فردی و باطنی می‌داند.

دیدگاه متافیزیکی وی نسبت به مذهب و فلسفه و زندگی روزمره موجبات تفحص و پژوهش‌های بعدی‌اش را فراهم نمود. تأثیرات این دیدگاه را در سخنرانی‌های وی در مورد شفا و روشن بینی، همین‌طور، تدریس و مصاحبه‌هایی که در اروپا و ایالت متحده انجام داد، می‌توان دید.

او در مورد این کتاب چنین می‌گوید:

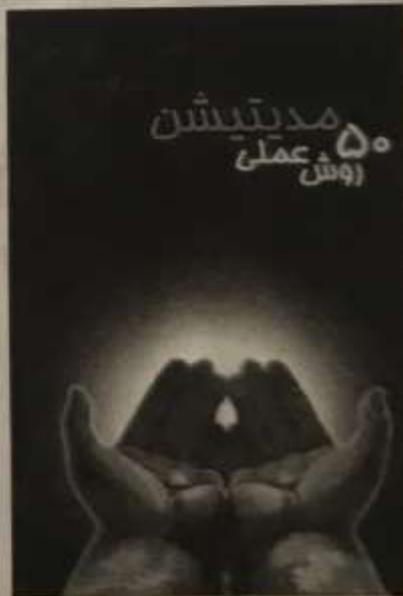
«بسیار خوش اقبالم که با توانایی ماورائی خارق‌العاده‌ای به دنیا آمده‌ام، توانایی‌ای که به‌طور طبیعی ارتباط با راهنماها و اساتید معنوی را برابم فراهم کرده است. آنان عاشقانه، مرا در این پژوهش یاری داده‌اند؛ تا با آنان و معنای دنیای اطرافم آشنا گردم. همان‌طور که شور و اشتیاق را در من پرورش می‌دادند، جهت پیروی قدم به

روح انسان، گستره‌ای است که در آن می‌توان با پروردگار تماس حاصل نمود. سرنوشت، مقصد و سرشت واقعی ما در این گستره، نهفته است. طرق گوناگون معنوی، ما را در راه کسب آگاهی بر سرشت حقیقی‌مان، یاری می‌نمایند. در واقع بینش و آگاهی از سرشت حقیقی، موجب هماهنگی، اتحاد و متمرکز شدن تعامی قدرت‌ها و انرژی‌های درونی می‌گردد. زمانی که با سرشت حقیقی‌مان هماهنگ شدیم، زندگی ما در همه جوانب، خودجوش‌تر، آزادتر و به مراتب موفق‌تر به جریان خواهد افتاد.

این مقصود هر انسانی است که به ماورای خودخواهی شخصی حرکت کند و از ظواهر غیرواقعی‌اش دوری جوید، و در اصل به دنبال یک هویت حقیقی باشد؛ و معرفت نسبت به خویش، اولین قدم در فرایند رشد و انتقال آگاهی به سطوح عمیق‌تر و شناخت این هویت حقیقی محسوب می‌شود. هر بار که یک هویت دروغین کنار گذاشته می‌شود، خلأ حاصله با بصیرتی معنوی که به خرد می‌انجامد، پر می‌گردد. زمانی که خویش را آگاهانه با خرد پروردگار و خالق عالم هماهنگ می‌نماییم، خود به خود، به یک شعور و درک شخصی، روشن‌گری و وارستگی و تعادل و هماهنگی درونی دست می‌یابیم.

مراقبه نیز ابزاری است جهت تحقق استعدادها و توان‌های بالقوه درونی، ابزاری که جهت دستیابی به یک هماهنگی درونی و مرتفع نمودن مسائل و مشکلات روزانه و مواجهه با تجربیات نو در خودآگاه به ما یاری می‌نماید. مراقبه تمرینی است برای کسب سطح بالاتری از خرد و آگاهی. آگاهی و درک بیشتر که از عمق ضمیر ناخودآگاه نشأت می‌گیرد، موجبات هماهنگی و متمرکز

۵۰ روش عملی مدیتیشن



ماهنامه نشر طریقت و سنی

۱۴۰

شماره ۱ / بهار ۱۳۸۳

# مراقبه و مراقبت

قدم دستور العمل فرشتگان، مرا نصیحت می‌کردند. آنان مخلوقاتمندانه چگونگی ایجاد ترس در مرا، به من نشان دادند. ترس من ایجاد شده از زندگی‌های قبلی همین طور زندگی‌های کنونی و دیگر عوالم و جهان دیگر را. از طریق مراقبه و به کمک آنان، با ترس‌هایم روبه‌رو گشتم. و در نهایت، خویشتن و زندگی خود را پذیرفتم.

اگر چه راهنمایان معنوی ام به من صدها شیوه مراقبه را آموخته‌اند، لیکن در این کتاب، با دقت بسیار زیاد تنها ۵۰ شیوه موثر و توانمند را ارائه کرده‌ام. راهنمایان معنوی شما نیز جهت بهتر انجام شدن این تمرینات، به کمک شما خواهند آمد.

تمرینات مراقبه‌ای که در این کتاب ارائه شده است، حاوی مواردی چون درمان، شفا و مهار نمودن دردها می‌باشد، همین‌طور حاوی تمرینات پیچیده ماورالطبیعه، همچون برقراری کانال ارتباط ماورائی، پاکسازی مراکز

جذب انرژی شخص، طی سلوک طریق کیهانی، قطع بندهای زمینی و مواردی مانند:

- مراقبه برای ارتباط با کالبد روحی
- مراقبه به منظور دریافت آگاهی متعالی
- مراقبه به منظور سلامتی خویش
- مراقبه به منظور پاکسازی و پالایش چاکراها
- مراقبه به منظور سفر سماوی (اختری) و درمان و شفا
- مراقبه به منظور ایجاد اعتماد به نفس
- مراقبه به منظور سفری به آینده
- مراقبه به منظور تولد دوباره
- مراقبه به منظور محو ضربه‌های روحی و ترس‌ها
- مراقبه به منظور عشق بلا شرط
- مراقبه به منظور تماس با دنیای فرشتگان
- مراقبه به منظور گشودن چشم باطن
- مراقبه به منظور سفری به عوالم دیگر ▶



# گفتگو با تصویرگر رؤیای راستین

یکی هست. جز او نیست. یکی هست، خوب و دوست داشتنی و اگر بخوانیدش، آمدنی. یکی هست در این جا و اکنون، دریابیدش که خوشبختی و رهایی در اوست. به یاد آوریدش و از یاد نبریدش. او را بخوانید و جز او را نخوانید. همراه او باشید و جز او را یار نباشید. فریاد بزنیدش زیرا که...

(از کتاب رؤیای راستین)

... وقتی برای اولین بار متن داستان را خواندم و حشمتی توأم با عشق به من دست داد. داستان در مورد وضعیت فعلی انسان‌ها بود؛ انسان‌هایی درست مثل من و شما که به زبان قوهای مهاجر بیان شده بود. باورم نمی‌شد که من برای تصویرگری این داستان یا بهتر بگویم شاهکار انتخاب شدم و از نگرانی این که از عهده این کار بر نیایم، شب و روز و حتی در طول انجام کار، گریه می‌کردم. داستان، داستانی نبود که به راحتی بشود مصورش کرد. تا آن جایی که خودم را می‌شناختم، من کسی نبودم که بتوانم به تنهایی، نقاشی‌هایی در شأن این داستان بکشم. اما بعد از اتمام کار احساسم چیز دیگری بود؛ با بهت و لذت آن را نگاه می‌کنم و تا ابد سپاسگزار «هویا» هستم. مسلماً من تنها نبودم. در این مورد شکی ندارم که حضور نیرومندش از من حمایت می‌کرد.

«هویا»؟! منظورت نقش اصلی داستان رؤیای راستین است؟

... تنها جوابی که می‌توانم به این سؤال بدهم این است که رؤیای راستین روایتی است نمادین از زندگی خود ما و هویا در زندگی همه می‌تواند حضوری زنده داشته باشد به شرط آنکه جستجویش کنیم.

«چه مدت بر روی نقاشی‌های رؤیای راستین کار کردی؟ آیا فکر می‌کردی به چاپ برسد؟

○ نقاش یکی بیش نیست و تنها به اذن اوست که می‌توانیم نقش زنیم.

تصویرگر کتاب رؤیای راستین خود نیز تصورش را نمی‌کرد که روزی بتواند برای متن شاهکار رؤیای راستین تصویرگری کند و آن چه مسلم است، او در کشیدن طرح‌ها تنها نبود...

«در نقاشی چه چیزی تو را جذب می‌کند؟ مثلاً اگر بخواهی نقاشی را برای خودت تعریف کنی چه می‌گویی؟

... بازها و بارها در مورد این مطلب از خودم سوال کرده‌ام ولی پاسخی پیدا نکرده‌ام. نمی‌دانم چه چیزی دارد که برایم جالب است و مرا به سمت خود می‌کشد. برای خودم هم عجیب است! فقط می‌دانم که نقاشی را دوست دارم. یک کشش درونی است که به آن پاسخ می‌دهم؛ کششی که از کودکی بوده و تا به حال ادامه داشته است.

«اولین کتابی که به طور جدی تصویرگری آن را بر عهده داشتی، رؤیای راستین بود؛ ماجرای قویی به نام آلا که بعداً «هویا» شد. آیا فکر می‌کردی بتوانی از عهده انجام دادن کار بر بیایی؟

NOMA CONOURS 2002



FOR CHILDRENS PICTURE BOOK ILLUSTRATIONS

ماهنامه فرهنگی زیستن  
شماره ۱ / تیر ۱۳۸۲

- به مدت یک سال (۷۷-۷۸) که سالی بی نظیر و به یاد ماندنی بود. احساسم را نمی توانم به راحتی بیان کنم.

« در طول این یک سال آیا اتفاق خاصی هم افتاد؟ »

- هر لحظه کار بر روی این نقاشی ها اتفاق خاص بود که در بیان نمی آید. یکی از اتفاقات غیر منتظره ، زمانی رخ داد که تقریباً قسمت اعظم نقاشی ها را کشیده بودم. در آن زمان یک بچه قوی نابالغ از نوع فریاد کش مدتی به امانت به من سپرده شد. هر چند این یک قوی نابالغ بود ولی جثه آن تقریباً به اندازه یک قوی بالغ بود. شروع کردم به خیالیایی که با بودن این قو می توانم از زوایای مختلف از آن طراحی کنم و ... ولی این اتفاق نیفتاد! طی دو ماهی که این قو پیش من بود ، حتی یک طرح هم نکشیدم! به جای آن ، در آن سرمای زمستان ، ساعت ها در مقابلش می نشستم و بدون هیچ فکری فقط نگاهش می کردم.

او برایم بسیار آشنا می آمد. من را به یاد یک دوست می انداخت...

« بیشتر بر ایما بگو.

- انگار فضا ، فضای دیگری بود. پیش می آمد که ساعت ها بی وقفه و بدون خستگی نگاهش می کردم. اصلاً متوجه گذر زمان نبودم. نوکش ، بال هایش ، پرهایش و ... همه در اوج زیبایی بود. ارتباطمان خیلی خوب بود. با این که قوی وحشی و غیر دست آموز بود اما به سرعت با هم دوست شدیم. در آن مدت ، لحظات

خیلی زیبایی با آن قو داشتم و به هر بهانه ای پیش او می رفتم. بعد از این که از پیشم رفت ، خیلی غمگین شدم و شاید این روزی بود که در نقاشی هایم تحول خاصی ایجاد شد. در زمان بسیار کوتاهی ، بعضی از نقاشی های

قبلی را دوباره بازسازی کردم. خطوط ، فرم ها و حالت ها به راحتی شکل می گرفتند و تغییر و تحولات در تمام جنبه ها به چشم می خورد ؛ حس کارها چندین برابر شده بود.

« آیا بعد از آن هم فرصت دیگری برای نگره داری از یک قو برایت پیش آمد؟ »

- بله. ولی هیچ کدام آن ها قوی اولی نشدند. او برایم بی همتاست.

« تصویرهایی مثل آمدن هویا به طرف مرداب یا قویی که به شکل گل نیلوفر است یا مثل کهکشان در خود پیچیده شده ناگهان به ذهنت می رسیدند؟ »  
- بله ، اکثر تصاویر ناگهان به ذهنم می رسید تصاویری که در من ریشه نداشتند بلکه در حضور زنده هویا ریشه داشتند.



صرفاً تصاویرش را در عکس‌ها یا فیلم یا از فاصله دور در پارک‌ها دیده بودم. قبل از این داستان حتی یک طرح هم از قو نکشیده بودم و این برای خودم هم عجیب است! اما بعد از خواندن داستان دوست دارم یکی از قوهای باشم که همراه هویا به پرواز در می‌آید.

«بعد از آن طرح‌های کدام کتاب را کشیدی؟»

- رویای راهست این.

«کدام یک از نقاشی‌های رویای راستین را بیشتر دوست داری؟»

- نقش زدن "الا" و "هویا" را بسیار دوست داشتم؛ خیلی زیاد. حتی به صورت ناخودآگاه و غیر ارادی، تصاویر هویا و الا بسیار زیباتر و حسی‌تر از قوهای دیگر می‌شدند.

«آیا تا قبل از آن پرواز یک دسته قورا دیده بودی؟»

- حتی دقتی روی آناتومی این پرنده هم نکرده بودم.



## نقاش یکی بیش نیست

و تنها به اذن اوست که می‌توانیم نقش زنیم.

که عکسی از آن را دیدم جا خوردم! عکسی از نیم رخ که فقط بندهای بدن و پاهایش مشخص بود. از لحاظ آناتومی چندان سر و ته آن قابل تشخیص نبود. به نظرم خیلی چندانش آور می‌آمد و رغبتی به کشیدن آن نداشتم. به همین دلیل طرح‌های اولیه‌ای که کشیدم بیشتر حضور عقاب بود که خوب... دوستان یاد آوری کردند شخصیت اصلی کک است! به هر حال، ساعتها به تصویر کک نگاه کردم و به دنبال شخصیتی بودم که مناسب کک

### «ماجرای کک و عقاب؟»

-بله. آن هم برای خود داستانی دارد! برعکس رویای راستین که یک سال زمان برد، تصویرگری این کتاب آنقدر زمان فشرده‌ای داشت که نمی‌دانستم چگونه باید کار را جمع و جور کنم. زمانی که داشتم، چیزی حدود یک ماه بود.

«فکر نمی‌کنم تا قبل از آن کک دیده بودی!»

-نه روی پوست خودم و نه هیچ کجای دیگر! وقتی



کپی من حرف نداشت اما از خودم چیزی برای کشیدن نداشتم. تا اینکه سال دوم دانشگاه که اولین واحد تصویرگری را می گذراندم. من برای تصویرگری قیچی را انتخاب کردم. ما باید برای سوزن داستان هم می نوشتیم.

من احساس کردم که قیچی چقدر می تواند شبیه آدم باشد، دسته هایش به جای ۲ چشم، پایه هایش به جای ۲ پا و آن را تبدیل به یک شخصیت بالرین کردم. کل داستان ۴ صفحه نشد اما از کارم خیلی ذوق زده شدم! ولی مدرس دانشگاهم باور نکرد ابتکار خودم باشد و حتی نمره منصفانه ای هم به من نداد چون فکر می کرد از جایی کپی کرده ام! اما ترم بعد و در واحد تصویرگری ۲ من به شخصیت های این داستان کوچک سوزن و نخ و پینه دوز را هم اضافه کردم و تصمیم گرفتم که همین داستان را به عنوان پروژه دانشگاهی ام تکمیل کنم و بعدها که قرار شد به صورت یک کتاب داستان چاپ بشود، من داستانی هم برایش نوشتم چون آنچه که در ابتدا بود صرفاً توضیحی بر شرح حال این موجودات بود.

« بین سه کتابی که تصویرگرشان بودی کدام را بیشتر دوست داری؟

- رؤیای راستین. به خاطر تجربه ای که آن یکسال داشتم. سالی که از همه سالهای دیگر زندگی ام زیباتر بود.

\*\*\*

داستان باشد به طوری که خواننده از نگاه کردن به آن منزجر نشود و او را دوست داشته باشد. ولی در ابتدا من حتی قادر به کپی کردن تصویر خطی کک هم نبودم چه برسد... به شدت بی قرار و کلافه بودم. روزها می گذشت و من هنوز نتوانسته بودم کاری انجام دهم. زمانی را که توانستم اولین طرح را بکشم، چندان به یاد ندارم فقط می دانم که از خوشحالی در پوستم نمی گنجیدم و می خواستم بپریم به هوا!

تصاویر کک و حالت های او به راحتی مصور می شد. شخصیت اش دوست داشتنی شد و یکی شدن دماغ و دهنش هم حالت مظلومانه ای به آن داد. لحظاتی که نقاشی می کردم احساس می کردم که می توانم همان کک باشم و چقدر خوب است اگر این اتفاق بیفتد! حتی خیلی از حالت های کک را حس کرده ام. مثل آنجا که کک روی بدن عقاب افتاده نه تنها حقارت خودش را نمی بیند بلکه یک چیزی هم طلبکار است، یا وقتی به چشم عقاب نگاه می کند و آن عظمت را حس می کند. یا زمانی که به خاطر عشق به او گریه می کند یا وقتی که کک پره های عقاب را از گرد و غبار پاک می کند و می خواهد بدین ترتیب خدمتی کرده باشد. به نظرم در اینجا همان حضور زنده متجلی شده اما این بار در قالب یک عقاب.

« بعد از تصویرگری کتاب رؤیای راهست این، نظرت راجع به کک چیست؟  
- ککی که در این داستان است، برای من موجودی دوست داشتنی است. می توانیم هر کدام از ما باشیم...»

« کتاب دیگری را به تصویر کشیده ای به نام " قرچ قرچ حوحو " که به خاطر آن در مسابقه بین المللی تصویرگری کتاب کودک ۲۰۰۲ Noma در ژاپن مدال گرفتی. کتاب اگرچه برای کودکان است و شاید در ظاهر، متفاوت از دو کتاب دیگر باشد، اما نقاشی های کتاب، خلاق و جالب است. از این کتاب برایمان بگو.

- یاد سالهای قبل می افتم که در طول دوران دبستان به دلیل روش های تدریس به شدت تشویق می شدیم که نقاشی ها را کپی کنیم. بعد از آن وقتی وارد راهنمایی یا هنرستان شدم از کشیدن یک طرح تخیلی هم ناتوان بودم. کارهای





در کتاب فرج فرج حوحو... پینه دوز و دوستانش (نخپرک، سوزن و قیچی) با شیطانک پلید مبارزه می کنند و از باد مهربان می خواهند که دوباره به برکه‌ی آنها، نور و شادی هدیه کند. ▶

کتاب روئای راهستین داستان عشق موجودی حقیر، کوچک و خودبین (کک) است که در برخورد با موجودی بزرگ (عقاب) دچار تحولی عمیق می شود و تولدی دوباره می یابد.

کتاب ساده و در عین حال بسیار عمیق روئای راهستین، بر اساس تمثیلی نگاشته شده است. در این کتاب، تمثیل پرنندگان مهاجر و درس هایی که انسان می بایست از مهاجرت آنها بیاموزد، در قالب داستانی جذاب، هم چون آینه ای عمل می کند که خواننده می تواند خود و زندگی اش را در آن ببیند.



# من هنوز منتظر آب هستم

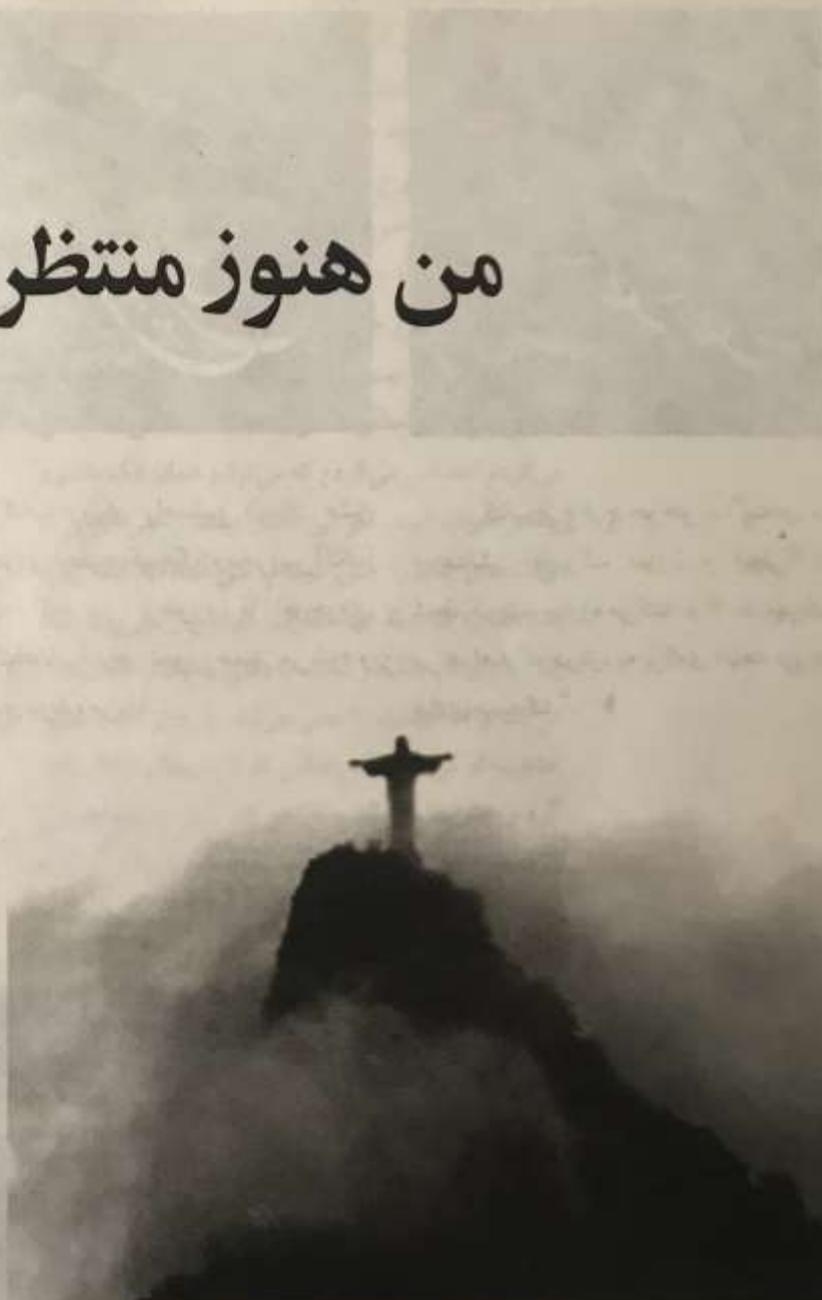
می‌کنم استاد! اجازه دهید که افتخار خدمت به شما را داشته باشم. استاد موافقت کرد و گفت: من یک لیوان آب سرد گوارا می‌خواهم. شاگرد گفت: الساعه استاد! و در حالی که از گوه سرازیر می‌شد، با شادی شروع به آواز خواندن کرد. پس از مدتی به خانه کوچکی که در کنار دره‌ی زیبایی قرار داشت رسید. ضربه‌ای به در زد و گفت: ممکن است یک پیاله آب سرد برای استادم بدهید؟ ما عارفانی هستیم که در روی این زمین خانه‌ای نداریم. دختری شگفت زده در حالی که نگاه ستایش آمیزش را پنهان نمی‌کرد در را باز کرد و به آرامی به او پاسخ داد: آه... تو باید همان کسی باشی که به آن مرد مقدس که در بالای کوه‌های دور دست زندگی می‌کند، خدمت می‌کنی، ممکن است به خانه من آمده و آن را متبرک کنی؟ او پاسخ داد:

"مرا ببخشید، ولی من عجله دارم و باید فوراً با آب نزد استادم باز گردم."

دختر اصرار کرد: البته او از این که شما خانه مرا برکت دهید ناراحت نمی‌شود، زیرا او مرد مقدس بزرگی است و شما به عنوان شاگرد او موظف و ملزم هستید به کسانی که شانس کمتری دارند، کمک کنید! و دوباره تکرار کرد: لطفاً فقط خانه‌ی محقر مرا متبرک کنید. شاگرد گفت: این باعث افتخار من است که بتوانم از طریق شما به خداوند خدمت کنم.

و داستان بدین ترتیب ادامه یافت. او به نرمی پذیرفت که وارد خانه شده و آن را متبرک سازد. پس از آن، هنگام شام فرا رسید و او متقاعد گشت که

○ روزی استادی بزرگ (۱) در غار عمیقی در کوه دور افتاده‌ای با شاگردش نشسته و مشغول مراقبه بود. پس از اتمام مراقبه، شاگردش به قدری تحت تأثیر قرار گرفته بود که خود را به پای استاد انداخت و درخواست کرد که او را قابل دانسته و به عنوان قدرشناسی به او اجازه دهد که به استادش خدمت کند. استاد با لبخند، سرش را تکان داد و گفت: مشکل‌ترین کار برای تو این است که بخواهی با عمل، تلافی چیزی را بکنی که من آن را رایگان به تو داده‌ام. شاگرد به او گفت: خواهش



آنجا بماند و با شرکت در شام، غذا را نیز برکت دهد. از آن جایی که بسیار دیر شده بود، تا کوه نیز فاصله زیادی بود و در تاریکی شب ممکن بود که آب به زمین بریزد، موافقت کرد که شب را در آنجا بماند و صبح زود به سوی کوه حرکت کند. به هنگام صبح متوجه شد که گاوها ناراحت هستند و پا خود گفت، اگر او می توانست فقط همین یک بار به آن دختر در دوشیدن شیر کمک کند بسیار خوب می شد. در نظر خداوند تمام حیوانات جزو مخلوقات او هستند و نباید در رنج و عذاب باشند.

روزها تبدیل به هفته ها شد و او هنوز در آن جا مانده بود. آن ها با یکدیگر ازدواج کردند و صاحب فرزندان زیادی شدند. او بر روی زمین خوب کار می کرد و در نتیجه محصول فراوانی نیز بدست می آورد. او زمین بیشتری خرید و به زودی آن ها را نیز زیر کشت برد. همسایگانش برای مشورت و دریافت کمک، به نزد او می آمدند و او به طور رایگان به آنها کمک می کرد.

پس از مدتی خانواده ثروتمندی شدند و با کوشش او معابدی ساخته شد. مدارس و بیمارستان ها جایگزین جنگل شدند و آن دره، جواهری بر روی زمین شد. نظم و هماهنگی بر زمین های بایر و غیر قابل کشت حکمفرما شد. وقتی خیر صلح و آرامش و ثروتی که در آن سرزمین وجود داشت به گوش مردم رسید، جمعیت زیادی به آن جا روی آوردند. در آنجا خیری از فقر و بیماری نبود و مردان به هنگام کار، در مدح و ستایش خداوند آواز می خواندند. او شاهد رشد فرزندانش بود و از اینکه آنها به او تعلق داشتند خوشحال بود.

روزی به هنگام پیری، همان طور که روی تپه کوچکی در مقابل دره ایستاده بود، راجع به آنچه که از زمان ورودش به دره اتفاق افتاده بود، فکر کرد. رویویش تا جایی که چشم کار می کرد مزرعه هایی بود سرشار از ثروت و وفور نعمت و او از این وضع احساس رضایت می کرد.

ناگهان در برابر دیدگانش موج عظیمی تمام دره را فرا گرفت و در یک لحظه همه چیز از دست رفت. همسر، فرزندان، مزارع، مدارس، همسایگان، همه از میان رفتند.

او گیج و حیران به مردم که در برابر دیدگانش از بین می رفتند خیره شده بود. در همان هنگام استادش را دید که در سطح آب ایستاده و با لبخندی تلخ به او می نگرد و می گوید: من هنوز منتظر آب هستم.

آیا می توان گفت اشاره داستان بالا به زندگی انسان است؟ آیا فراموش کرده ایم که چرا در اینجا هستیم، چه چیزهایی را باید بیاموزیم و یا کسب کنیم؟ از چه چیز آگاه شویم؟ از کجا آمده ایم؟ به کجا می رویم؟ اگر مرگ فرارسد و فرزندان و خانواده، نام و شهرت، پول و قدرت، و مقام و موفقیت و ... را در یک از لحظه از ما بگیرد و به یکباره دریابیم که تمام آن چیزهایی که برایشان زحمت کشیده ایم جز خواب نبوده است، چه می توانیم بکنیم؟ و آیا کسی هست که به ما بگوید: من هنوز منتظر آب هستم؟

بی نوشت:  
د. لرد وینشو

## «کوچکم»

او تست، شاهد بود و با او واحد، لیک از مشهد  
برخواست تا بر مسند نشیند. خواست تا اراده کند و  
خود راه را پوید و لذتی بیش برد.

پس به پاخواست، راهی جوید و رونده ای گشت.  
خود شد و از او گسست. جدا شد و چیزی در او  
شکست...

به گمانش در خواب بود. در رؤیایش رقصی  
موزون را دیده بود و عظمتی وصف ناشدنی. حال به  
خیالش از خواب برخاسته بود و در این بیداری، در  
جستجوی آن رؤیای پر عظمت بود. از فعل محض  
گسته بود تا فاعلی قادر گردد.

آرزوی تحقق آن رؤیا رهایش نمی کرد. پس  
جستجو و تلاش آغاز نمود.

آه که نمی دانست آنچه رؤیا می پنداشت،  
حقیقتی بود که با حقیقت دانستن خویش، آن را برای  
خود به رؤیایی دور بدل کرده بود. آه که نمی دانست.  
پس دوان شد، نه روان، که روحش سخت در بند  
آرزو بود و روان شدن کی با در بند بودن میسر است  
دوان شد از پی روانی، گرچه از روانی آمده بود، لیک  
آنگاه شاهد بود و اکنون فاعل. پس آنگاه رها بود و  
اینگاه در بند.

و کوچک به راه افتاد، در پی بزرگی، به هر جا سر  
می کشید تا تصویر آن خاطره خوش را مصور شده در  
جایی بیابد. هر جا آوای خوشی بود، در جستجوی

○ گفت: کوچکم! بایست، به راه من آ، که بزرگ  
می بینمت. که در توأم، که من توأم.

پس رود خندید و لغزید و روان شد، در بسترش،  
در او، که او بود.

و نسیم، شادان شد و وزیدن گرفت، در آسمان،  
در او، که او بود.

و گیاه، با نشاط رویدن آغاز کرد، از خاک به  
افلاک، که همه او بود.

نه رود گفت در رفتن، نه نسیم گفت در وزیدن،  
نه گیاه گفت در رویدن، همه شاهدی بر رویشی  
بودند.

همه یک بودند، همه، او، نه رونده ای، نه روانی،  
نه وزنده ای، نه وزشی، نه روینده ای، نه رویشی.

همه او بود، چون چو او نبود، همه یک بودند،  
همه برجا، همه خویش و همه در رقصی موزون:

رود به راهش و نسیم به کارش و دانه به رویش،  
همه به یکسو که همه او بود.

دیگری نبود تا اراده کند و سویی دگر رود. او بود  
که راه خود می دانست، راهی که آغاز و پایان و  
میانش، جز او نبود.

او بود که از خود به خود می رفت و از خود به  
خود می آمد. او بود و او بود و او ...

و ناگاه، کوچک از یاد برد که این بزرگی

آن رقص شعف انگیز، در پی اش دوان می شد. لیک چون جدا شده بود و آنچه مجزاست از کمال به دور است، نه نیک پیمودن می دانست و نه نیک یافتن و دریافتن، به هر سو می رفت، دمی می ماند، دست و پایی می زد و باز به دنبال آوایی دگر.

می چرخید و می چرخید، می جوئید و می جوئید و آنگاه به تنگ می آمد.

فاعل غافل، در پی آرزوی دل می دوید و می دوید، هیئات که ایستادن نمی دانست.

وجودش پر از صدا بود. صداهایی پر از خواهش، لیک تهی ز آسایش، از پی شان می دوید و به مقصد نمی رسید.

صداهایی لغزنده نه رقصانده، صداهایی پیچان، لیک بی جان، صداهایی به راه وهم، لیک او در خیال فهم، غافل و جاهل.

اما از آن رو که کوچک، جز اینها نمی شنید و نمی دید، خوش راهنمایی پنداشت شان و خود را خوش رهرویی و همان شد که از پی شان دوان شد. صداهای ساده به بیهودگی رهنمونش می شدند و صداهای پیچیده به گمشدگی.

آن گمشدگی را نه از بیهودگی صدا می دانست، که از نابلدی راه، پس ظرایف پیچیدگی را تولید که به گمانش راهی بود به آسودگی. خواست بلد شود، بلد راههای سخت، هر چه بلذتر، بزرگتر، اینطور پنداشت.

و اما صداها چه بودند؟

آوای بازیگران خاک، نه خادمان افلاک، شرح رؤیایی بودند که در ذهن طنین می افکند و می پیچید. خاطراتی وهم آلود، و کوچک، به شنیدن این صداهای پیچان، چون موج خروشان در دل آبی بیکران، در پی آرام جان، دوان می شد، لیک چه می یافت؟ سرگشتگی، گم گشتگی. پس خواست بیشتر آموزد تا بهتر ببیند، به دنبال پیچش های

بیشتر، تا مگر این پیچیدگی به آسودگی رهنمونش شود.

صداها، لغزان بودند، بی آرام و قرار. می دویدند و می خروشیدند. و کوچک که به راهشان بود، نه مجال تفکر داشت و نه جای تأمل. تنها از پی آن ها دوان بود و در خیال یافتن آن بی نشان.

در پی صداها از پیچش ها گذر می کرد و بعد از هر گذر، خود را عظیم تر می دید. لیک حتی نمی دانست به کدام سو در حرکت است. گاه به دور خود می چرخید و گاه در جا می دوید، لیک نمی دانست و نمی دانست. چرا که غرقه وهم بود و در خیال فهم. آنچه می دید خیال بود و در این خیال، آنچه می خواست، آرزوی محال. خود را بزرگ می پنداشت. دانای کار و حاکم بر احوال اگر چه از حال خود نیز غافل بود.

بی مقصد و بی حکمت می دوید و گاه که در راه ساکنی می دید، جاهل می خواندش و غافل ز شور دویدن.

لیک ساکن در راه بود و او در بیراه. ساکن در فهم و او در وهم. که آن، راه حق می پیمود و این، راه جهل. آن دانسته می ایستاد و این ندانسته می دوید...

بزرگ جاوید، دلش از این بازی به تنگ می آمد، چه بسیار کوچکان را دیده بود که در عین بزرگی، به دنبال بزرگی گشتن، از دامنش گسته و به خاک پیوسته بودند. آنها در زمین پیچیده و جز مثنی وهم به هیچ نرسیده بودند.

در چرخش بودند و غافل ز حال دل. بیهوده می دویدند و از آن تاریکی نمی رheidند. خود را عاقل می دانستند و به حق روندگان را جاهل.

گرچه آنان نیز در آرزوی وصل بودند، لیک در خیال به وصل می رسیدند و در اصل به فصل... پس بزرگ جاوید بانگ بر آورد که کوچکم! به

خاک می تازد و هر دم آرامشش رنگ می بازد. و هیبت که خود نمی داند...

پس بزرگ جاوید نهیب زد: "کوچکم! بایست. حرفی ساده دارم که آرامت دهد و سامانت بخشد." کوچک گفت: "به سامانم و در آرامش. حرف ساده نمی خواهم، از سادگی گذشته‌ام. آنچه مرا بایسته است، علم به پیچش هاست. تو اگر دانایی، پیچیده راهها و سر بسته رازها را عیان کن."

گفت: رازی نیست. تو آنچه را بر آن چشم بسته ای، راز می پنداری و به جای چشم گشودن، چشم بسته از بی هر صدا دوانی تا به آنچه بر تو عیان است،

آگاه گردی. لیک تا

چشم نگشایی، هر چه دوان باشی، هیچ بر تو عیان نگردد. چشم بگشا، سخن ساده است. چشم بگشا، رازی نیست. تا

بزرگ جاوید، دلش از این بازی به تنگ می آمد. چه بسیار کوچکان را دیده بود که در عین بزرگی، به دنبال بزرگ گشتن، از دامنش گسسته و به خاک پیوسته بودند. آنها در زمین پیچیده و جز مشتی وهم به هیچ نرسیده بودند.

خود را نبینی که در بیراهی، چگونه راه را تمیز توانی داد؟

چشم بگشا، عمری را چشم بسته دویدن چه حاصل؟ چه سود؟

قلب کوچک از آوای حق به لرزه آمده بود. فرصتی می خواست برای دیدن و اندیشیدن. لیک چشم و گوش بسته و دل در بند، در پیچش و گردش بود و صداها امانش نمی دادند تا دمی تأمل کند و همچنان دوان بود، از هستی می کاست و بر نیستی می افزود.

و ندای "بزرگ جاوید" در فضای بیکران طنین انداز بود:

آه کوچکم! آه کوچکم! بایست، به راه من آ، که بزرگ می بینمت، که در توام که من توام.

آه کوچکم! چشم بگشا، چو بگشایی، از پیچش

کجا دوانی؟ از بی چه و به سوی که؟ "صدا در فضا پیچید، کوچک هم شنید، صدا را تازه یافت، لیک اصل خویش را شناخت. او از دامن "بزرگ جاوید" برخاسته بود.

این فصل بود که به جهلش کشانده بود. لیک از یاد برده بود. نمی دانست، گوش پر از آوا و دل پر غوغا، کو جای دوست؟ زبان پر از آوای "من دانم" و "من روم" و "سر پرسودای من شوم" و گوشها سنگین از این گفت و گو.

لیک، کوچک پاسخ گفت: "از بی داندگان و بسوی دانش و آرامش دوانم. نه مجال گفتگویم

هست و نه جای پرس

و جو.

بزرگ جاوید

گفت: "کودانشت و

کجاست آرامشت؟"

کوچک گفت: "آه،

تمامی این پیچشها را

می شناسم."

بزرگ گفت: "پیچش به چه کار آید؟"

کوچک گفت: "به جنبش انجامد و جنبش به پویش و پویش به یافتن و یافتن به دانش و آسایش."

بزرگ جاوید، اندوه در قلب و لبخند بر لب،

می اندیشید که: "آه، این کوچکم چه نادان است. در

خاک راه می پوید و جز لانه موران، هیچ نمی جوید

و آن راه سعادت می داند. مدام در چرخش است

و عاری از بینش. تنها می دود و می دود؛ به عمق

خاک می رود و در جستجوی افلاک، لحظه‌ای

نمی ایستد تا جای خود بداند و مقام خود شناسد.

غافل ز عقل خویش است و جاهل به جهلش.

آه که اگر دمی بایستد، در همان دم، بی راه

می بیند و راه را می جوید. لیک کو فرصت ایستادن؟

افسار به دست خاکیان سپرده و غافل ز افلاکیان، بر

رهیده‌ای و به آسایش رسیده‌ای، واقف به جهل گردی و عاشق به فهم، بیراه رها کنی و در راه افتری، چه آغاز نیکویی، چه خوش ایستادنی و چشم گشودنی! چرا از ایستادن در هراسی؟ ترسی که صداها دوان بروند و تو در میان، گم کرده راه بمانی؟ این چه راهنماست که گزیده‌ای؟ وهم است و بازی، حيله و نیرنگ، مامن آنها ذهن توست و حفاظشان، جهلت. به پیچیدگی می‌کشاندت که دوام یابند. دانا می‌خواندت که در جهل نگاهت دارند. حیات خویش می‌افزایند و از تو می‌کاهند. تو می‌دوی و کاهیده می‌شوی و آنان می‌دوانند و افزون می‌گردند. سر مست می‌شوند و طغیانگر، هر چه طاغی تر، پرخروش تر، هر چه خروش آنان بیشتر، جوشش تو افزون تر. و جوششی که به سوی هستی نباشد، حاصلی جز نیستی نخواهد داشت...

تو را بنده دارند و شاه می‌خواندت که فرمانشان بری. لیک تو از حقی و تشنه حق. چگونه از وهم سیراب گردی؟ پس در آرزوی سیرابی، در بی سیرابی، می‌دوی و می‌کاهی، سرانجام نه جایی برای چشم گشودن و نه جایی برای ره پیمودن. چشم بسته، در پی رؤیا، در خواب، ره نیستی می‌سپاری.

آه کوچکم! کنون چشم بگشا، هنوز که جانی برای دانستن و پیمودن هست. چشم بگشا. تو آمدی که از علمت آگاه گردی، نه آنکه در دام جهل، از نادانی ات هم غافل شوی.

کوچکم! این همه گفتن را چه سود؟ دمی بمان تا بدانی. دمی بمان تا بدانی. چو بمانی، از پیچش رهیده‌ای و به آرامش رسیده‌ای.

کوچک چشم و گوشش را بسته بود. برای خوب شنیدن صداها و خوب دیدن راه‌ها. چرا که

در خواب و رؤیا ره می‌پیمود و خویش را می‌فرسود. لیک نمی‌دانست و از خواب خود غافل بود. گر چشم می‌گشود، علم دروغینش بر باد می‌شد و آنگاه راه راستینش بر ملا.

لرزش‌های قلب کوچک، زبانش را به حرکت وا داشت. گفت: "ای آوای غریب! دیری ست در پیچش‌ها و پویش‌ها، در جستجوی آسایشم. حال تو می‌گویی با چشم گشودنی و ایستادنی، در آرامشم؟ کنون نیز بلد راهم و مقیم افلاک." لیک این خیالش بود و او مقیم خاک.

بزرگ جاوید گفت: "ای کوچک فرزندم، ای بزرگ پادشاه، تو که بلد راهی، بگو کنون در کجای افلاکی؟"

کوچک، دمی ایستاد و چشم گشود، تا بداند و بگوید. ناگاه چیزی در او شکست...

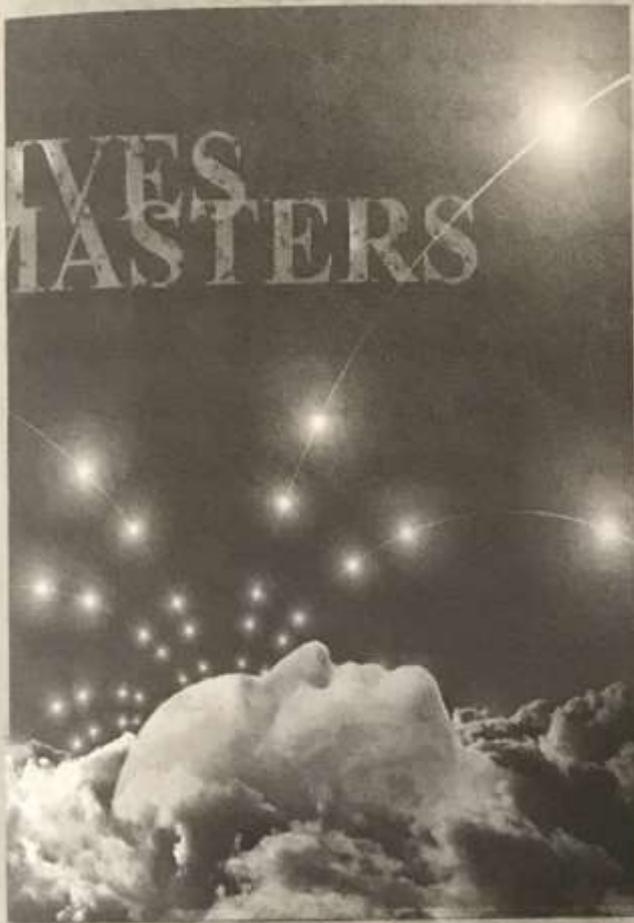
"آه بزرگ جاوید! در خواب بودم، چه خواب سهمناکی بود. در رؤیا خود را دیدم، خرد و کوچک، که از دامنت گسسته‌ام و به خاک پیوسته‌ام. از شهود گسسته و به فعل پیوسته. فاعل و جاهل..."

"او" بود که با خود سخن می‌گفت.

از خود به در آمده بود و با ندای خویش، به خود باز آمده بود. که جز "او" نبود.

"... لیک، چشم گشودنی باید و ایستادنی. کوچک من! که بزرگ می‌بینمت، که در توأم، که من توأم." ▶

نوشته: شیوا (نازی حسام)



## زندگی‌های گذشته و دسترسی به خاطرات روح

آنها را می‌شناسیم و دوستی دیرینه داریم یا بالعکس برایمان ناخوشایندند. به راستی منشأ این خاطرات نهفته در روح انسان چیست؟ آیا واقعاً انسان بارها زندگی می‌کند؟

این سوالی است که دکتر برایان لسللی وایس، در کتاب شگفت‌انگیزش، پاسخی به آن می‌دهد که به سختی می‌توانیم از پذیرشش طفره رویم.

دکتر برایان لسللی وایس - رئیس بخش روان‌درمانی دانشگاه میامی - پزشک و روان‌درمانگری است که طی جلسات روان‌درمانی و هیپنوتراپی، بیماران بسیاری را در جهت حرکت به سوی بهبودی یاری داده است. وی در طول تجربیاتش با پدیده‌های استثنایی و فوق‌العاده مواجه می‌شود که بینش او را به زندگی و مرگ و جهان هستی دگرگون می‌سازد و او نیز می‌کوشد تا دیگران را هم در این

○ تناسخ همواره یکی از بحث‌انگیزترین مباحث در حیطه مرتبط با روح و زندگی انسان بوده است. مکاتب گوناگون و پیروان آنها هر کدام با ارائه دلایل و شواهدی سعی در رد یا اثبات این موضوع داشته‌اند و این مطلب تا امروز به صورت معمای حل نشده باقی مانده است. ولی گاه به گاه اتفاقات و شواهدی شگفت‌انگیز این سوال را به قوت در ذهن ما ایجاد می‌کنند که آیا به راستی روح انسان به دلایل گوناگون و شاید در جهت تکامل، به دفعات پای بر این کره خاکی نمی‌گذارد؟ همه ما حکایت‌های عجیبی از افرادی شنیده‌ایم که ناگهان به زبان‌هایی صحبت می‌کنند که نمی‌شناسند، مشخصات دقیق مکان‌هایی را می‌گویند که هرگز ندیده‌اند... حتی گاهی برای خودمان بیش آمده که کسانی را دیده‌ایم که انگار هزاران سال است

تجربه شریک کند. از اینرو دست به تألیف کتابی می‌زند، اثری شگفت‌انگیز، شامل شرح تجربه‌ای واقعی از رجعت به زندگی‌های پیشین و تولدهای دوباره و نقش ارواح بزرگ در تجارب پس از مرگ.

شکل‌گیری این اثر مربوط به جلسات درمانی بیماری است به نام کاترین که از اضطراب و ناراحتی‌های روانی رنج می‌برد و...

نژی حسینی (شیراز)

شاید بهتر است توضیحات پیرامون این موضوع را از زبان دکتر بریان لسللی وایس بشنویم.

«می‌دانم که برای هر چیز دلیلی وجود دارد. شاید در لحظه وقوع هر رویدادی، بصیرت و دانش درک علت آنرا نداشته باشیم ولی با گذشت زمان و صبر و حوصله علت آن روشن می‌شود.

در مورد کاترین همین‌طور بود. اولین بار در سال ۱۹۸۰ هنگامی که ۲۷ ساله بود او را ملاقات کردم. در جستجوی کمک برای رفع نگرانی، وحشت و ترسهای بدون دلیل خود به مطب من آمده بود. اگر چه این عوارض از زمان کودکی با او همراه بود ولی اخیراً شدت یافته بودند. او درمی‌یافت که روز به روز احساساتش نامتعادلتر و کارایی‌اش کمتر می‌شود. او وحشت زده و افسرده بود. برای کمک به او، به مدت ۱۸ ماه از روشهای مرسوم درمان استفاده کردم، و چون نتیجه‌ای نگرفتم به هیپنوتیزم روی آوردم. در یک سری از حالات خلسه هیپنوتیزم، کاترین خاطراتی از زندگی گذشته‌اش را بخاطر آورد که ثابت شد عوامل ایجاد کننده ناراحتی‌های او هستند. در این حالات او همچنین می‌توانست به عنوان کانال اطلاعاتی «ارواح بسیار پیشرفته» عمل کرده و بسیاری از اسرار مرگ و زندگی را از طریق آنها آشکار کند. پس از فقط چند ماه، ناراحتی‌هایش برطرف شد و زندگی توأم با شادی و آرامشی را که قبلاً برایش امکان نداشت آغاز کرد.

من برای چنین رویدادهایی آمادگی نداشتیم، و در برابر این وقایع متحیر شده بودم و هیچ توضیح علمی برای آنچه اتفاق افتاد ندارم. معجز انسان زوایای پیچیده‌ای دارد که درای فهم ما است. تحت تاثیر هیپنوتیزم شاید کاترین

می‌توانست به قسمتی از ذهن ناخودآگاه خود که خاطرات واقعی زندگی گذشته را نگهداری می‌کند وارد شود. و یا شاید توانسته بود به منبع انرژی که ما را احاطه کرده است و حاوی خاطرات تمام نسل‌های بشر می‌باشد - آنچه را که کارل یونگ «ناخودآگاه جمعی» می‌نامد - راه یابد.

دانشمندان شروع به جستجو برای یافتن این پاسخ‌ها کرده‌اند. ما، به عنوان یک جامعه، اطلاعات چندانی در مورد اسرار ذهن، روح، ادامه زندگی بعد از مرگ، و تاثیر تجارب زندگی‌های گذشته بر روی رفتار فعلی خود نداریم. در این زمینه‌ها باید تحقیق شود. به هر حال، تحقیقات علمی دقیق در این زمینه در ابتدای راه خود است. تلاشهایی برای آشکار ساختن این موارد انجام می‌شود، ولی پیشرفت، کند است و دانشمندان و مردم عادی در برابر آن مقاومت نشان می‌دهند.

این نوشتار، سهم کوچک من در تحقیقات در زمینه «فرا روانشناسی» تجربی می‌باشد مخصوصاً در زمینه‌ای که مربوط به تجارب پیش از تولد و پس از مرگ است.

و حال شرح یک جلسه هیپنوتیزم درمانی کاترین: «خانه چهارگوش سفیدی را می‌بینم که در مقابلش یک جاده شنی است. سواران در حال رفت و آمد به آنجا هستند. صدای کاترین طبق معمول آرام و رؤیایی بود. «درختها... یک مزرعه، یک خانه بزرگ با خانه‌های کوچکتری، مانند خانه‌های برده‌ها در اطراف آن وجود دارد. هوا بسیار گرم است. در جنوب است... ویرجینیا!» کاترین فکر می‌کرد سال ۱۸۷۳ باشد. او کودک بود.

«اسب و محصولات زیادی هست... ذرت، توتون، او و پیشخدمتهای دیگر در آشپزخانه ساختمان بزرگ غذا می‌خوردند. اسبش ای و سیاهبوست بود. احساس خطر کرد و عضلاتش سفت شد. خانه اصلی آتش گرفته بود، و او سوختن و فرو ریختنش را نظاره کرد. او را پانزده سال در زمان جلو بردم به سال ۱۸۸۸.

«لباس کهنه‌ای پوشیده‌ام، در حال تمیز کردن آینه‌ای در طبقه دوم یک ساختمان هستم... ساختمان آجری با پنجره‌های زیاد... شیشه‌های زیادی دارد. آینه موجدار است، صاف نیست. مردی که صاحب خانه است جیمز ماتون نامیده می‌شود. او پالتوی خنده‌داری با سه دکمه و یقه سیاه و بزرگی دارد. ریش دارد... او را نمی‌شناسم (به

عنوان کسی در زندگی فعلی کاترین). با من خوشرفتاری می‌کنند. من در یک خانه در این ملک زندگی می‌کنم. اطاقها را تمیز می‌کنم. در این ملک یک مدرسه هست، اما من اجازه ورود به آن را ندارم. من کره هم درست می‌کنم!

کاترین خیلی آهسته و زیرلب صحبت می‌کرد. از کلمات خیلی ساده استفاده می‌کرد و به جزئیات توجه زیادی می‌کرد. در خلال پنج دقیقه بعدی یاد گرفتم که کره را چگونه درست می‌کنند. اطلاعات این در مورد درست کردن کره برای کاترین نیز تازگی داشت. او را در زمان پیش بردم.

«با کسی هستم، ولی فکر نمی‌کنم که ازدواج کرده باشیم... همیشه با هم زندگی نمی‌کنیم. آدم بدی نیست ولی احساس خاصی به او ندارم. بچه‌ای نمی‌بینم. درخت سیب و اردک هست. آدمهای دیگر از من دور هستند. دارم سیب می‌چینم. یک چیزی چشمهایم را می‌سوزاند». در حالی که چشمانش بسته بود، صورتش را در هم می‌کشید. «دود است. باد آن را به این طرف می‌آورد... دود از سوختن چوب. دارند بشکه‌های چوبی را می‌سوزانند». او حالا به سرفه افتاد. این موضوع زیاد اتفاق می‌افتد. «دارند داخل بشکه‌ها را سیاه می‌کنند... قیر... برای ضد آب کردن آنها» مشتاق بودم که به حالت پس از مرگ برسیم. نود دقیقه را به بررسی زندگیش به عنوان مستخدم گذرانده بودیم. من مطلبی راجع به روتختی، کره، و بشکه‌ها یاد گرفته بودم. برای درسهای معنوی و روحانی اشتیاق بیشتری داشتم. حوصله‌ام را از دست دادم و او را به زمان مرگش پیش بردم.

«نفس کشیدن سخت است. سینه‌ام خیلی درد می‌کند. کاترین به زحمت نفس می‌کشید. واضح بود که درد می‌کشید. «قلبم درد می‌کند. سریع می‌زند. خیلی سرد است... بدنم دارد می‌لرزد». کاترین شروع به لرزیدن کرد. «آدمهایی در اطاق هستند. برگهایی را برای نوشیدن (یک چای) به من می‌دهند. بوی عجیبی دارد. ماده روغنی را روی سینه‌ام می‌مالند. شب... اما احساس سردی می‌کنم». به سرعت مرد. در حالی که به طرف سقف صعود می‌کرد می‌توانست بدنش را روی تخت ببیند. یک پیرزن کوچک و چروکیده که حدود شصت سال داشت. در حالت شناور باقی ماند و منتظر بود که کسی بیاید و به او کمک کند. از وجود نوری آگاه شد و احساس می‌کرد که به طرف آن

کشیده می‌شود. نور درخشان‌تر و براق‌تر می‌شد. همین طور که دقائق می‌گذشتند، ما در سکوت منتظر ماندیم. ناگهان به زمان دیگری از زندگی‌اش وارد شد، هزاران سال قبل از این.

کاترین به ترمی زمزمه می‌کرد «سیرهای زیادی را می‌بینم که در یک اطاق روباز آویزان هستند. بوی آن را می‌شنوم. اعتقاد بر این است که بسیاری از ناخوشی‌ها را در خون از بین برده و بدن را تمیز می‌کند، ولی باید هر روز آنرا بخوریم. سیر در بیرون هم هست. بالای باغچه گیاهان دارویی دیگری هم هستند... انجیر، خرما و چیزهای دیگر. این گیاهان مفید هستند. مادرم در حال خریدن سیر و گیاهان دارویی دیگر است. در خانه ما کسی مریض است. ریشه‌های عجیبی هست. بعضی وقتها آنها را در دهان، گوش و سوراخهای دیگر نگه می‌داریم».

«پیرمرد ریش داری را می‌بینم. او یکی از حکیم باشی‌های دهکده است. او می‌گوید که چه کار کنیم. نوعی ... طاعون آمده است... مردم را می‌کشد. اجساد را مومیایی نمی‌کنند، زیرا از بیماری می‌ترسند. مردم را فقط دفن می‌کنند. مردم از این موضوع ناراحت هستند. فکر می‌کنند که روح نمی‌تواند به این صورت بگذرد. افراد بسیار زیادی مرده‌اند. دامها نیز در حال مرگ هستند. آب... سیل... مردم به خاطر سیل مریض شده‌اند. (ظاهراً همین حالا اینگونه سرایت را تشخیص داد.) من هم به خاطر آب دچار نوعی بیماری شده‌ام. باعث دل درد می‌شود. بیماری معده و روده است. بدن آب زیادی را از دست می‌دهد. من کنار آب هستم که مقداری از آن را به خانه ببرم. ولی همین آب ما را می‌کشد. آب را به خانه می‌برم. مادر و برادرانم را می‌بینم. پدرم مرده است. برادرانم بسیار بیمار هستند».

قبل از اینکه او را در زمان جلو ببرم مکث کردم. از اینکه درکش از مرگ و زندگی پس از آن در هر دوره از زندگیش تا این حد متفاوت بود متعجب بودم. با این حال تجربه او از خود مرگ در هر دوره از زندگیش یکنواخت و هماهنگ بود. در لحظه مرگ، یک قسمت آگاه بدنش او را ترک می‌کرد. در بالا شناور می‌ماند و سپس به سوی نور عالی و نیرو دهنده‌ای کشیده می‌شد. سپس منتظر کسی می‌شد که بیاید و به او کمک کند. روح خود بخود بدن را ترک می‌کرد. مومیایی، دفن کردن و یا هر شیوه دیگری پس از مرگ. هیچ رابطه‌ای با عبور کردن و گذشتن روح

نداشت. خودبخود انجام می‌گرفت، هیچ گونه تدارکی لازم نبود، مانند عبور از دری که به تازگی باز شده است. «زمین بدون گیاه و خشک است... در این اطراف کوهی نمی‌بینم، فقط زمین، خیلی مسطح و خشک، یکی از برادرانم مرده است. حال من بهتر شده ولی هنوز درد دارم». ولی مدت زیادی زنده نماند. «روی نخسته‌ای که نوعی پوشش دارد دراز کشیده‌ام». خیلی مریض بود، سیر و یا داروهای گیاهی دیگر نتوانستند از مرگش جلوگیری کنند. به زودی بالای جسدش شناور شده و به طرف نور آشنا کشیده می‌شد. او صبورانه منتظر کسی شد که به طرفش بیاید.

سرش آهسته به اطراف می‌چرخید مثل اینکه داشت منظره‌ای را نگاه می‌کرد. صدایش دوباره خشن و بلند شد. «به من می‌گویند که خدایان بیشماري وجود دارند، زیرا اخفا درون هر یک از ما است». از سخن معنوی پیام و خشن بودن صدا تشخیص دادم که صدا از حالت پس از مرگ و بین دو زندگی می‌آید. آنچه که پس از آن گفت قسم را بند آورد.

پدر و پسر که طفل کوچکی است اینجا هستند. پدرت می‌گوید که تو او را خواهی شناخت زیرا نامش آوزام است، و دخترت را به خاطر او نام‌گذاری کردی. مرگ او به خاطر قلبش بود. قلب پسر نیز مهم بود زیرا مانند قلب جوجه پس و پیش بود. به خاطر عشقش به شما خود را قربانی کرد. روحش بسیار پیشرفته است... با مرگش، دیون والدینش را پرداخت کرد، و نیز می‌خواست به شما نشان بدهد که وسعت میدان عمل پزشکی خیلی محدود است».

کاترین از صحبت کردن باز ایستاد، و در حالیکه ذهن بی‌حس می‌کرد مطالب را جمع‌وجور کند در سکوت بهت‌آوری فرورفته بودم. اطاق برایم مثل یخ سرد شده بود.

کاترین در مورد زندگی خصوصی من تقریباً چیزی نمی‌دانست. روی میز کارم عکس طفولیت دخترم را داشتم که لیخند می‌زد و دهان خالی خود که فقط دو دندان پایینی آن درآمده بود را نشان می‌داد. تصویر پسر کنار آن عکس بود. غیر از اینها کاترین واقعاً راجع به خانواده و تاریخچه زندگی‌ام هیچ چیزی نمی‌دانست. من راجع به

شیوه‌های روان‌درمانی مرسوم اطلاعات زیادی داشتم. روانکاوی می‌بایست صفحه سفید و صافی باشد که بیمار بتواند احساسات، افکار و رفتار خود را روی آن منعکس کند. سپس این موضوعات می‌بایست به وسیله روانکاوی بررسی شده و میدان عمل ذهن بیمار را وسعت بخشد. من یک چنین فاصله‌درمانی را با کاترین حفظ کرده بودم. او مرا به عنوان یک روانکاوی می‌شناخت و هیچ چیز از گذشته و زندگی خصوصی من نمی‌دانست. من حتی مدارکم را در مطبم در معرض دید قرار نداده بودم.

بزرگترین تراژدی زندگی من مرگ غیرمنتظره اولین پسرمان، آدام در ۱۹۷۱ بود، که هنگام مرگ فقط بیست و سه روز داشت. حدود ده روز پس از اینکه او را از بیمارستان به خانه آورده بودیم دچار مشکلات تنفسی و استفراغ شده بود. تشخیص بیماری‌اش بینهایت مشکل بود. به ما گفته شد بیماری‌اش تخلیه کاملاً خلاف قاعده سیاهرگهای مربوط به ریه همراه با نقص دیواره سرخرگها است. این بیماری تقریباً در هر ده میلیون تولد یک بار رخ می‌دهد. سیاهرگهای مربوط به ریه، که خون اکسیژن‌دار را به قلب برمی‌گردانند، مسیرشان اشتباه بوده و از طرف غلط قلب وارد آن می‌شدند. مانند این بود که قلب چرخیده باشد، عقب و جلو شده باشد. این بیماری بی‌نهایت، بی‌نهایت نادر است.

جراحی قلب باز هم نتوانست آدام را که چند روز بعد مرد، نجات دهد. ما برای ماهها عزاداری کردیم و تمام آرزوها و امیدهایمان نقش بر آب شد. پسرمان جردن که یک سال بعد به دنیا آمد مانند مرهمی بود بر زخمهایمان. هنگام مرگ آدام من راجع به انتخاب روانکاوی به عنوان حرفه آینده‌ام مردد بودم. از انترنی خود در طب داخلی کاملاً راضی بودم و قرار بود رزیدنت طب بشوم. بعد از مرگ آدام، تصمیم گرفتم که روانکاوی را حرفه خود کنم. از اینکه طب مدرن، با تمام مهارتها و تکنیکهای پیشرفته‌اش نتوانسته بود پسرمان، این طفل کوچک و ساده را نجات دهد، بسیار عصبانی بودم.

پدرم تا سن شصت و یک سالگی در سلامتی کامل بسر می‌برد تا اینکه در اوایل سال ۱۹۷۹ دچار یک حمله قلبی شدید شد. او از حمله اولیه نجات یافت ولی دیواره قلبش بطور غیرقابل برگشتی آسیب دیده بود و سه روز

بعد جان سپرد. این واقعه نه ماه قبل از اولین قرار ملاقات کاترین روی داده بود.

پدرم یک مرد متدین بود و بیشتر از روحانی بودن، پایبند آداب و مراسم دین بود. نام مذهبی اش، آرام، مناسبتی از نام انگلیسی اش، آلوین، بود. چهار ماه پس از مرگش، دخترمان، ایمی، بدنیا آمد و نام پدرم را به او دادیم.

اکنون، در سال ۱۹۸۲ در مطب آرام و تازیک شده من یک سلسله از حقایق سری و نهان بر سرم فرو می ریخت. در یک دریای روحانی شنای کردم، و عاشق آن آب بودم. موهای بازوهایم سیخ شده بود. امکان دانستن این اطلاعات برای کاترین وجود نداشت. برای دانستن آن اطلاعات نمی توانست به جایی و یا کتابی مراجعه کرده باشد. نام عبری پدرم، اینکه من پسری داشتم که از یک بیماری یک در ده میلیونی در طفولیت مرده بود، اندیشه هایم راجع به پزشکی، مرگ پدرم و نام گذاری دخترم - همه اینها بیش از حد واقعی و مشخص بود. این تکلیسین ساده آزمایشگاه رابط دانش ماورائی بود، و اگر می توانست این واقعیات را آشکار کند، چه چیز دیگری وجود داشت؟ من می بایست بیشتر بدانم.

«کی، چه کسی آنجاست؟ چه کسی این چیزها را به تو می گوید؟»

«ارواح، ارواح ارشد به من می گویند. آنها می گویند که من هشتاد و شش بار در حالت جسمی زندگی کرده ام.»  
تفسیر کاترین کند شد، و سرش از چرخش به این طرف و آن طرف باز ایستاد. داشت استراحت می کرد. می خواستم ادامه دهم، ولی مفاهیم ضمنی آنچه گفته بود حواسم را پرت می کرد. ولی ارواح ارشد؟ آیا می توانست واقعیت داشته باشد؟ آیا ممکن بود که زندگی ما به وسیله ارواحی که جسم ندارند ولی به نظر می رسد از دانش بسیاری برخوردار باشند راهنمایی شود؟ آیا برای رسیدن به خداوند مراحل وجود دارد؟ آیا این موضوعات واقعیت داشت؟ با توجه به آنچه کاترین آشکار کرده بود، جای تردید باقی نبود، ولی هنوز باورکردنشان نیز برایم مشکل بود. داشتم بر سالهای برنامه ریزی متناوبم فایق می آمدم. اما در مغزم، در دلم، و در اعماق وجودم می دانستم که حق با او بود. او داشت حقایقی را آشکار می کرد.

ولی پدر و پسر چه طور؟ به عبارتی آنها هنوز زنده

بودند، آنها هرگز واقعاً نمرده بودند. سالها بعد از دفن شدنشان با من صحبت می کردند، و این موضوع را با دادن اطلاعات سری و مشخص به اثبات می رساندند. و از آنجایی که تمام اینها واقعیت داشت، آیا پسر من تا آن حد که کاترین می گفت می توانست از نظر روحی پیشرفته باشد؟

آیا واقعاً موافقت کرده بود که در خانواده ما به دنیا بیاید و برای پرداختن دیون «کارمایی» ما و علاوه بر آن برای شناساندن طب و نوع بشر و نیز برای فرستادن من به دنیای روانکاوی، بیست و سه روز بعد از آن بمیرد. با این افکار قوت قلب گرفتم. در زیر ظاهر سردم، احساس کردم عشق بزرگی در جریان است، احساس یکی بودن و داشتن رابطه با آسمانها و زمین. دلم برای پدر و پسر من تنگ شده بود. از اینکه باز از آنها خبری می رسید خوشحال بودم.

زندگیم دیگر هرگز مانند گذشته نخواهد بود. دستی پایین آمده و مسیر زندگیم را بطور غیرقابل برگشتی تغییر داده بود. تمام مطالعاتم که با دقت و بی طرفی کم باورانه ای انجام شده بود، مکان خود را یافت. خاطرات و پیامهای کاترین واقعی بودند. درک شهودی من راجع به صحت تجربیاتش درست بوده است. من با حقایق و واقعیات روبرو بودم، من دلیل داشتم.

با این وجود، حتی در همان لحظه شادی و درک، حتی در همان لحظه تجربه باطنی، قسمت منطقی و شکاک دیرآشنای ذهنم، اعتراض می کرد. شاید این فقط یک حس ششم و یا یک مهارت روحی است. خیلی خوب، باشد این کاملاً یک مهارت است، ولی این مهارت حلول دوباره روح در جسم و یا ارواح ارشد را به اثبات نمی رساند. ولی اینبار دیگر گول نخوردم. هزاران مورد که در نوشته های علمی آمده بود، مخصوصاً در مورد کودکانی که به یک زبان خارجی صحبت می کردند که هرگز با آن در تماس نبوده اند، در مورد خالها و یا علامتهای تولد در محلی که قبلاً زخم کهنه ای برداشته بودند، در مورد کودکانی که می دانستند گنجی و یا شینی در هزاران مایل آن طرف تر و یا دهها و صدها قبل دفن شده است، همه و همه پیام کاترین را منعکس می کردند. من شخصیت و ذهن کاترین را می شناختم و آنچه بود و نبود را می دانستم. نه، این بار ذهنم نمی توانست مرا گمراه کند. دلایل بیش از حد قوی و فراگیر بودند. این موضوع واقعیت داشت. همین طور که جلسات هیپنوتیزم ادامه پیدا می کرد، کاترین این موارد را



بیشتر و بیشتر تأیید می‌کرد.

احساس می‌کردم که در زندگی‌ام امید، شادی، هدف، و رضایت بیشتری پیدا شده است. فهمیدم که ترس از مرگ را کم‌کم از دست می‌دهم. از مرگ خودم و عدم وجود نمی‌ترسیدم. نمی‌ترسیدم که دیگران را از دست بدهم. اگر چه مطمئناً دلم برایشان تنگ می‌شد. چقدر ترس از مرگ نیرومند است! مردم برای اجتناب از این ترس چه در مسرهایی را که تحمل نمی‌کنند، بحرانهای میان‌سالی، روابط عشقی با افراد جوانتر، جراحی‌های زیبایی، وسواس در تمرینهای ورزشی، جمع‌آوری ثروت، تولید نسل برای ابقا نام، نقلاً برای بیشتر و بیشتر جوان ماندن، و غیره. ما بیش از حد به مرگ فکر می‌کنیم. گاهی تا آن حد که هدف واقعی زندگی خود را فراموش می‌کنیم.

اکنون ذهنم این امکان و احتمال را که گفته‌های کانرین می‌توانست واقعی باشد، می‌پذیرفت. حقایق خارق‌العاده راجع به پدر و پسر را نمی‌شد از طریق حواس عادی به دست آورد. دانش و توانایی‌هایش مطمئناً بیانگر نیروی روحی خارق‌العاده‌ای بودند... علی‌رغم تجربه فراگیر و شگفت‌انگیزم با کانرین، می‌دانستم ذهن نقادم، هر واقعیت و اطلاعات تازه‌ای را با دقت بررسی می‌کرد. بررسی می‌کردم تا بینم آیا در چهار چوبی که در هر جلسه با کانرین محکم‌تر می‌شد، جای می‌گرفت یا نه. آنرا با دقت یک دانشمند از هر زاویه زیر ذره‌بین قرار می‌دادم و با این وجود نمی‌توانستم انکار کنم که چهارچوب، شکل گرفته بود و وجود داشت. ▶

ترجمه: فرهاد کاظمی



# هیجان خواهی

طالبان هیجان کمتر ممکن است احساس کنند که طالبان هیجان بیشتر، دست به فعالیت‌های بی‌ثمر و ماجراجویانه می‌زنند.

این نگرش‌ها می‌توانند در انتخاب شریک زندگی اهمیت زیادی داشته باشند. همبستگی معنا داری بین نمره‌های شوهران و زنان آن‌ها در مقیاس هیجان خواهی وجود دارد.

طالبان هیجان بیشتر معمولاً با افرادی که هیجان خواهی بیشتر دارند و طالبان هیجان کمتر معمولاً با افراد مشابه خود ازدواج می‌کنند. همگونی زن و مرد از لحاظ این خصلت می‌تواند بخشی از میزان سازگاری در زناشویی را پیش‌بینی کند. اگر زن یا شوهر نمره بسیار بالایی در مقیاس هیجان خواهی داشته باشد و همسر نمره بسیار پایین، احتمال عدم توافق در زناشویی افزایش می‌یابد. این مطلب بخصوص وقتی صادق است که نمره زنان در مقیاس هیجان خواهی بسیار بالا باشد.

خانمی مشکل خود را چنین عنوان می‌کند:

از یک جا ماندن و یک جانشستن خسته می‌شوم. کار اداری یکنواخت را نمی‌پسندم و دوست دارم شغلی داشته باشم که دائماً در حال تغییر و تحول، مسافرت و ... باشم. در خانه هم همینطورم، ولی همسرم کاملاً بر خلاف من است. او همیشه از تغییر بیزار است. حتی در مورد تغییر دکوراسیون منزل، سخت‌گیر است و مخالفت می‌کند. همه چیز را همیشه همان‌طور که از اول بوده، می‌خواهد. یک شغل ثابت و آرام را می‌پسندد و خلاصه اینرسی سکون‌اش خیلی زیاد است! گاهی این اختلاف ما بسیار مشکل‌آفرین می‌شود.

کسی که طالب هیجان بیشتر است، ممکن است طالب هیجان کمتر را آدمی کسل‌کننده و محدودکننده بداند. اما چرا این اختلاف در مواردی بیشتر اهمیت پیدا

تتبع جویی در احساسات و تجارب از نیازهای آدمی است، چنانکه بعضی‌ها حتی خطر هم می‌کنند تا به چنین تجربه‌هایی دست یابند. برای اندازه‌گیری این نیاز، زاکرمن (Zuckerman) آزمونی ترتیب داد به نام مقیاس هیجان خواهی (این آزمون در انتهای مقاله آمده است). این مقیاس، شامل سلسله‌سوال‌هایی برای ارزیابی تمایل فرد برای دست زدن به فعالیت‌های مخاطره‌آمیز یا ماجراجویانه، جستجوی تجارب حسی تازه، لذت بردن از هیجان تحریکات اجتماعی و اجتناب از کسل شدن می‌باشد.

تحقیقاتی که با استفاده از مقیاس هیجان خواهی انجام شده نشان می‌دهد که بین آدمیان از لحاظ هیجان خواهی، تفاوت‌های زیادی وجود دارد. افرادی که به گفته خود در یکی از قلمروهای زندگی از تجربه‌های تازه لذت می‌برند، معمولاً در قلمروهای دیگری از زندگی، خود را به عنوان آدمی ماجراجو توصیف می‌کنند. معلوم شده است که نمره‌های بالا در مقیاس هیجان خواهی با تعدادی از خصوصیات رفتاری ارتباط دارد؛ مثلاً پرداختن به ورزش‌ها، مشاغل و یا سرگرمی‌های خطرناک (مانند چتربازی، موتورسواری، اسب سواری، آتش‌نشانی و غواصی و ...) ترس بودن در موقعیت‌هایی که معمولاً هراس‌آورند (ارتفاعات، تاریکی و مار...) ترجیح غذاهای غیر عادی و ...

تفاوت افراد از لحاظ هیجان طلبی در واکنش آن‌ها نسبت به یکدیگر نیز منعکس می‌شود. طالبان هیجان بیشتر ممکن است طالبان هیجان کمتر را آدم‌های کسل‌کننده‌ای بدانند که زندگی محدودی دارند. برعکس،



می کند، که زن هیجان خواهی بیشتری دارد؟

شاید در خارج از محیط زناشویی برای مرد بیش از زن فرصتی برای ارضای هیجان خواهی وجود دارد. شاید هم گرایش زیاده از حد زن به داشتن تجربه های تازه به این علت مشکل آفرین است که در زندگی زناشویی، طبق انتظارات فرهنگی مرد باید نقش رهبری را به عهده داشته باشد.

در گذشته، روانشناسان سخت در گیر مسأله طبقه بندی هیجان ها بودند و می کوشیدند ابعادی بیابند که با استفاده از آن ها بتوان هیجان هایی مانند، اندوه، تنفر، شگفتی، حسادت، غیظه، و... را درجه بندی کرد. این قبیل تلاشها چندان پر بار نبودند. در ارتباط با بحث حاضر، خاطرتان می شویم که اکثر هیجان ها را می توان مطبوع

(مانند شادی و عشق) یا

نامطبوع (مانند خشم و ترس) به حساب آورد. علاوه بر این، بسیاری از واژه هایی را که بیانگر هیجان هستند می توان از لحاظ درجه شدت طبقه بندی کرد. جفت واژه هایی مانند، ناخشنودی-خشم، رنج - عذاب، و اندوه - غصه، به تفاوت هایی در میزان شدت هیجان ها اشاره دارند. بعضی از روانشناسان اصطلاح "هیجان" را به

کردن، لرزش دست و پا و احساس فرو ریختگی در معده. قسمت عمده تغییرات فیزیولوژیایی که در زمان برانگیختگی هیجان به وجود می آید، ناشی از فعالیت بخش سمپاتیک دستگاه عصبی خود مختار است که وظیفه آماده سازی بدن را برای اعمال اضطراری به عهده دارد.

دستگاه سمپاتیک تغییرات زیر را سبب می شود:

۱- فشار خون و ضربان قلب افزایش می یابد.

۲- تنفس تندتر می شود.

۳- مردمک چشم فراخ تر می شود.

۴- تعرق افزایش می یابد و ترشح بزاق و مخاط کم

می شود.

۵- سطح قند خون بالا می رود تا انرژی بیشتری فراهم

شود..



۶- به هنگام جراحت، خون سریع تر لخته می شود.

۷- حرکات روده و معده کاهش می یابد. خون به جای

روده و معده بیشتر به سوی مغز و عضلات سرازیر

می شود.

۸- موهای پوست راست می ایستد و باعث دانه دانه

شدن پوست می شود.

دستگاه سمپاتیک، جاندار را آماده صرف انرژی

می کند. وقتی هیجان فروکش می کند، دستگاه پارا

سمپاتیک که دستگاه حافظ انرژی است، کنترل را به عهده

می گیرد و جاندار را به حالت طبیعی خود باز می گرداند.

حالات شدید تری اطلاق می کنند که با تغییرات گسترده ای در وضع فیزیولوژیایی بدن همراهند و حالات ملایم تر را احساسات می نامند. اما بین تجارب ملایم مطبوع یا نامطبوع و هیجان های شدید، حالات میانی بسیار وجود دارد.

### پاسخ های فیزیولوژیایی در هیجان

وقتی دچار هیجان شدیدی از قبیل، ترس یا خشم می شویم، از تغییرات متعددی در بدن خود نیز آگاه می شویم که از آن جمله است: تند شدن ضربان قلب و تنفس، خشکی گلو و دهان، افزایش تنش عضلات، عرق

## شدت هیجان

اکثر اوقات به روشنی می دانیم چه هیجانی را تجربه می کنیم. قبلاً می دانیم که خشمگینیم یا ترسیده ایم یا فقط به هیجان آمده ایم. اما در هر سه مورد، پاسخ های فیزیولوژیکی بسیار مشابهی داریم. ترس سبب می شود ضربان قلب و تنفس ما تند شود، اما خشم یا دیدن یکی از عزیزان نیز همین اثر را دارد.

در حالت خشم ممکن است رنگ صورت ما سرخ شود یا ببرد. (بسته به اینکه با چه کسی روبرو هستیم) و همین پاسخ به هنگام ترس نیز دیده می شود. آثار آرایه مکرر یک محرک هیجان انگیز را می توان با مروری بر پوشش های هیجانی که با مصرف مواد اعتیاد آور همراه است توضیح داد. مثلاً مصرف مقادیر کمی مواد افیونی در نخستین دفعات، احساسی به وجود می آورد که اصطلاحاً "کیفوری" نامیده می شود. به دنبال "کیفوری" پس از آنکه مقدار این ماده در بدن کم شد، حالت نامطبوعی از میل شدید به مصرف مجددش در شخص پدید می آید که "کناره جویی" نامیده می شود. وقتی ماده مخدر، بارها مصرف شود (با توجه به اینکه مصرف کننده مایل به ایجاد دوباره آن احساس اولیه است)، جریان تغییر می کند. در چنین وضعی دیگر کیفوری دست نمی دهد و احساس مطبوع به حداقل می رسد یا به وجود نمی آید. نشانه های وضعیت کناره جویی، با شدت زیاد ظاهر می شود و مدت زمان دوام آن بسیار طولانی تر می شود. در آغاز، شخص به خاطر اثرات خوشایند مواد اعتیاد آور، دست به مصرف آنها می زند. اما این خاطرات مدت بسیار بسیار کوتاهی دوام می آورد و پس از مصارف مکرر مواد، شخص تنها به این دلیل از آنها استفاده می کند که آثار ناخوشایند باقیمانده از کناره جویی های قبلی را جبران کند.

بدین ترتیب، دور باطلی آغاز می شود که در آن هر چه بیشتر مخدر مصرف شود شخص مبتلا برای رهایی از این پیامد ناخوشایند، باز هم به مخدر پناه می برد و این روند ادامه پیدا می کند.

به این ترتیب معناد کهنه کار، از مخدر برای کاهش خماری ناشی از مصرف پیشین استفاده می کند نه برای دست یافتن به نشه ای که قبلاً تجربه می کرد. یکی از معتادین چنین عنوان می کند: اولین باری که مواد مصرف کردم، توانستم تجربه جدیدی از رنگ ها داشته باشم. تا دو دفعه بعد باز هم رنگ هایی متفاوت می دیدم و اصواتی می شنیدم. در دفعات بعد، توهماتم، ناپدید شدند و آن

احساس اولیه به تدریج جایش را به حسی درد آور داد. حالا فقط می خواستم سیاهی به وجود آمده را نبینم و تجربه نکنم. چاره ای نداشتم جز اینکه از همان چیزی استفاده کنم که می دانستم مرا به آن جارسانده. تقریباً تمام دوستان من که مواد مصرف می کنند، وضعیتی مشابه من دارند؛ اولش همه چیز به نظرمان متفاوت بود ولی الان... چنان غرق شدم که گاهی نمی دانم آیا می توانم امیدی به نجات خودم داشته باشم، یا نه؟

## سطح مطلوب هیجان

هیجان ها در زندگی ما چه نقشی بر عهده دارند؟ سودمندند؟ آیا در ادامه زندگی به ما کمک می کنند یا عمدتاً سرچشمه اختلال و ناسازگاری هستند؟

پاسخ به این سؤال ها بستگی دارد به شدت هیجان های مورد نظر. یک هیجان ملایم، معمولاً بر هشیاری و علاقمندی ما نسبت به تکلیفی که در دست اجرا داریم، می افزاید. لیکن وقتی هیجان ها شدید باشند، صرف نظر از ماهیت خوشایند یا ناخوشایندشان، عملکرد ما را تا حدی کاهش می دهند، چرا که دستگاه عصبی مرکزی مجبور است همزمان در برابر محرک های بسیار زیادی واکنش نشان دهد، بنابراین ابراز مجموعه پاسخ های مناسب، با اشکال روبرو می شود.

در سطوح متوسط - متعادل، میزان عملکرد در مطلوب ترین حد است.

اشخاص از این لحاظ که انگیزتگی هیجانی تا چه اندازه رفتار آن ها را مختل کند، با هم تفاوت دارند. مشاهده افراد در جریان بحران ها، از قبیل آتش سوزی یا سیل ناگهانی، حاکی از آن است که حدود ۱۵٪ مردم در این موارد رفتار متعادلی از خود نشان می دهند و اکثریت یعنی حدود ۷۰٪ آنان، درجات متفاوتی از آشفتگی بروز می دهند، اگر چه باز هم قادرند تا حدی به نحو موثر عمل کنند و ۱۵٪ باقیمانده چنان آشفته می شوند که قادر به انجام هیچ کاری نیستند. این اشخاص ممکن است جیغ زنان به هر سو بدوند، یا رفتاری کاملاً نامناسب و بی هدف از خود نشان دهند.

## مقیاس هیجان خواهی

نمونه هایی از سؤال های مقیاس هیجان خواهی و شیوه نمره گذاری آن ها بر اساس سؤال هایی از روانشناس معروف، ماروین زاگرمن: هر سؤال شامل دو گزینه است، گزینه ای را انتخاب کنید که بیشتر بیانگر علائق و



احساسات شما است، اگر هیچیک از دو گزینه را دوست ندارید، کنار گزینه‌ای علامت بگذارید که کمتر از آن بدتان می‌آید. برای کسب جواب دقیق‌تر، هیچیک از سوالات را بی جواب نگذارید.

الف - تحمل افراد ملال آور و کسل کننده را ندارم  
ب - تقریباً در تمام افرادی که طرف صحبت من قرار می‌گیرند، چیز جالب توجهی می‌یابم

الف - یک تابلوی خوب نقاشی باید احساسات آدم را تکان دهد یا دگرگون کند  
ب - یک تابلوی خوب نقاشی باید احساس آرامش و امنیت به وجود آورد

الف - کسانی که موتور سیکلت سوار می‌شوند نوعی نیاز هشیار به آسیب رساندن به خود دارند.  
ب - دوست دارم سوار موتور سیکلت شوم یا آن را برانم.

الف - دوست دارم در یک جامعه آرمانی زندگی کنم که در آن همه افراد امن و امان و از سلامت و خوشی برخوردارند.  
ب - کاشی در روزهای پر آشوب تاریخ زندگی می‌کردم.

الف - گاهی دوست دارم به کارهایی دست بزنم که کمی ترسناک باشد.  
ب - آدم عاقل از فعالیت‌های خطرناک پرهیز می‌کند.

الف - دوست ندارم مرا هیپنوتیسم کنند.  
ب - دوست دارم مرا هیپنوتیسم کنند.

الف - مهمترین هدف زندگی، زیستن با تمام وجود و تجربه کردن تا حد امکان است.  
ب - مهمترین هدف زندگی دست یافتن به آرامش و خوشبختی است.

الف - دوست دارم پرش با چتر نجات را امتحان کنم.  
ب - هیچگاه حاضر نمی‌شوم از هواپیما بیرون ببرم، چه با چتر و چه بی چتر.

الف - من به تدریج وارد آب سرد می‌شوم و سعی می‌کنم رفته رفته به آن عادت کنم.  
ب - دوست دارم توی استخر آب سرد یا اقیانوس شیرجه بروم.

الف - وقتی برای گذراندن تعطیلات به جایی می‌روم، اتاق و تختخواب خوب و راحت را به هر چیزی ترجیح می‌دهم.  
ب - وقتی برای گذراندن تعطیلات به جایی می‌روم، دوست دارم در هوای آزاد چادر بزنم.

الف - افرادی را که آزادانه احساساتشان را بیان می‌کنند دوست دارم، حتی اگر کمی نامتعادل باشند.  
ب - از افراد آرام که خلق و خوی ثابتی دارند خوشم می‌آید.

الف - شغلی را دوست دارم که محل آن ثابت باشد.  
ب - شغلی را دوست دارم که مستلزم سفر باشد.

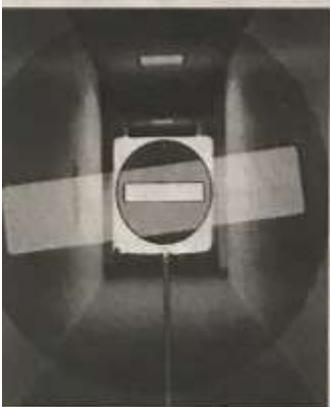
الف - در روزهای سرد حاضر نیستم حتی یک لحظه از ساختمان بیرون بروم.  
ب - سوز سرمای یک روز سرد به من نیرو و نشاط می‌بخشد.

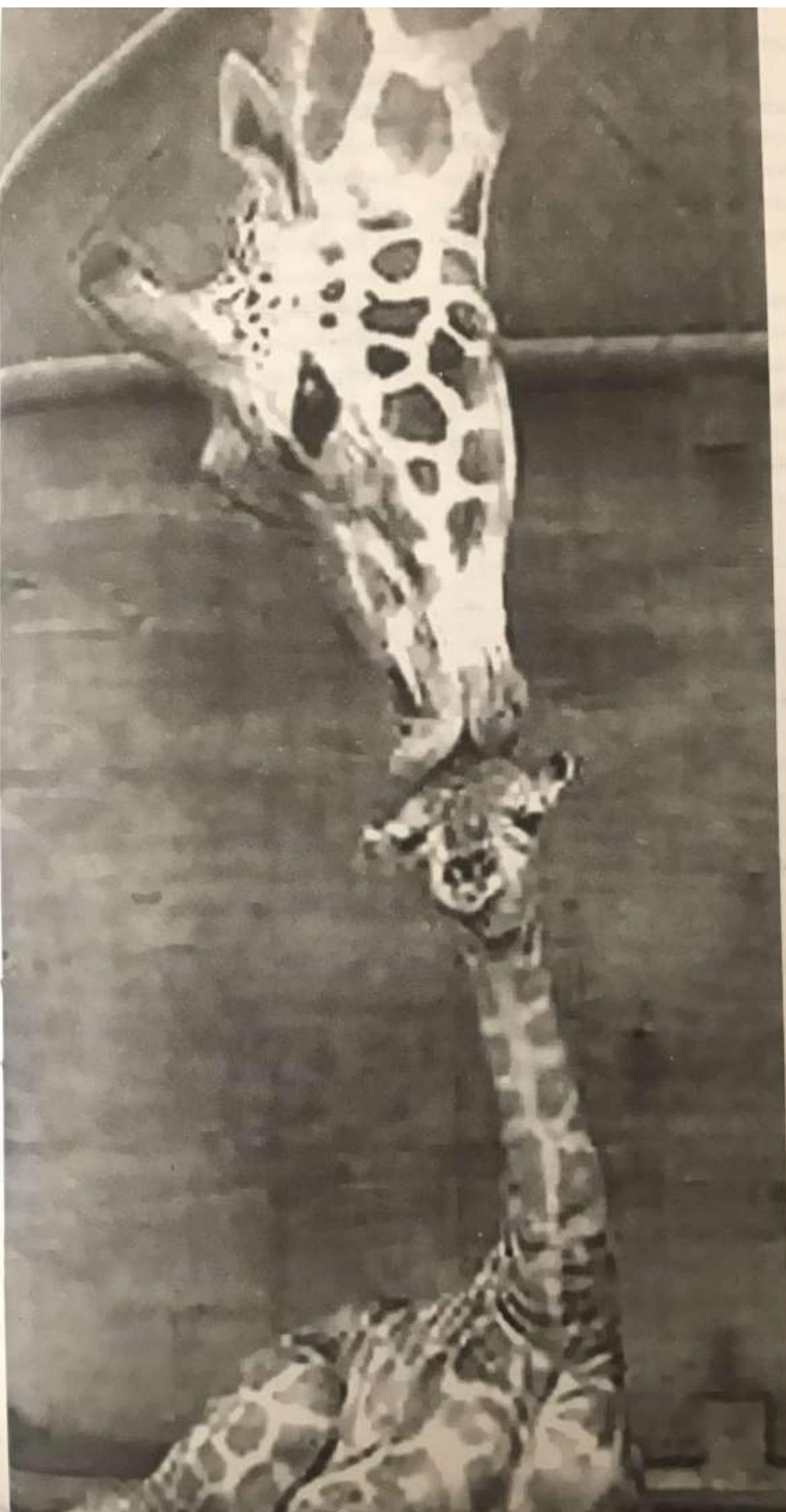
الف - از اینکه هر روز همان آدمها را ببینم کسل می‌شوم.  
ب - دوست دارم همواره در جمع مأموس دوستانت باشم.

نمره گذاری:

اگر پاسخ‌های شما برای هر یک سوالات، مطابق موارد زیر باشد برای هر پاسخ یک نمره در نظر بگیرید: ۱ - الف، ۲ - الف، ۳ - ب، ۴ - ب، ۵ - الف، ۶ - ب، ۷ - الف، ۸ - الف، ۹ - ب، ۱۰ - ب، ۱۱ - الف، ۱۲ - ب، ۱۳ - ب، ۱۴ - الف. نمره سؤالها را جمع بزنید تا نمره کل هیجان خواهی بدست آید و بعد با نتایج زیر مقایسه کنید.  
بسیار بالا: ۱۲-۱۴ بالا: ۱۱-۱۰ متوسط: ۹-۶ پائین: ۵-۲ خیلی پائین: ۳-۰

تهیه و تنظیم: سارا پوریانک





# حیوانات به ما می آموزند

با حیوان وجود دارد. از نظر ادراکات حسی حیوانات از جمله پرندگان بر انسان برتری دارند. اعضای حسی آنها بسیار قوی است و از حساسیت فوق العاده‌ای برخوردارند. آنچه آنها کم دارند این

شواهد بدست آمده حاکی از آن است که از دیر باز، حیوانات همراهان بشر بوده‌اند. نخستین قرائن وجود رابطه میان انسان و حیوان را می‌توان در نقاشی‌هایی که قبیله کرمانیون بر روی دیواره‌های غارها کشیده‌اند

و قدمت ۲۰/۰۰۰ ساله دارند، یافت. گاهی حیوانات را با نیروهای فوق طبیعی مرتبط دانسته‌اند و آنها را در تصاویر مربوط به زندگی پس از مرگ، نقش زده‌اند.

در طول سالیان گذشته، شاهد دوری هر چه بیشتر انسان از طبیعت و حیات وحش و سوق به سوی زندگی ماشینی بوده ایم. با فاصله گرفتن انسان از طبیعت، گویی او از بخشی از درون خود دور شده و برخی از خوی و خصلت‌های خود را از دست داده است. بی‌شک اکثر ما تجربه‌ی گذراندن چند روز در طبیعت را داشته ایم و می‌دانیم چطور عموماً تا چند روز پس از آن، احساس نشاط می‌کنیم. دیدن حیوانات در طبیعت و برقراری ارتباطی هر چند گذرا و کوتاه با آنان، بسیار لذت بخش است و باعث می‌شود احساساتی در ما زنده شود که آنها را فراموش کرده ایم، بخصوص این احساس که ما توان دوست داشتن همه موجودات را داریم و همه موجودات خواه ناخواه با هم در ارتباط‌اند.

دکتر ماری لورندور، محققی است که خود را وقف جنبش حمایت از حیوانات کرده است. گزیده‌ای از یکی از مقالات او را در زمینه طبیعت، حیوانات، و ارتباط عمیق آنها با انسان می‌خوانیم.



۶۵ ماهنامه علمی و فلسفی  
شماره ۱ / تیر ۱۳۸۳

است که نمی‌توانند آگاهانه چیزی را یاد بگیرند یا در باره آن فکر کنند اما حساسیت، هشیاری، و تجارب آنان بسیار عمیق و قوی است. حیوانات اگرچه قادر به تکلم نیستند، اما می‌توانند با ما به زبانی که نیاز به کلمات ندارد، ارتباط برقرار کنند. آنها کمک می‌کنند درک کنیم که کلمات ممکن است حتی سدره شوند.

بسیاری از اسطوره‌های کهن نیز با احترام خاصی از آنها یاد شده و مردمان قرون و اعصار گذشته به طرق مختلف، علاقه و وابستگی شدید خود را به حیوانات دوست و همراهشان آشکار می‌کردند. این امر که حیوانات با ما رابطه درونی و عمیقی برقرار می‌کنند، ادعایی جدید و امروزی نیست و در سراسر تاریخ، مصادیق رابطه انسان

این غرش طبیعت بود. غرشی که ما را به جایگاه اصلی مان، آنجا که می شناختیم اما از دستش داده ایم، باز می گرداند. سلولهای بدنمان آن را به خاطر می آورند، تنها اگر به آن مجال و رخصتی دهیم."

## یک داستان واقعی سگ ناجی

زمانی که همسر یکی از دوستانم فوت کرد، برای عرض تسلیت به خانه او رفتم. خانه اش در میان یک جنگل بود. ضمن صحبت ها او گفت:

"همسرم یک سنجاب داشت. روزی که او فوت کرد و از خانه بیرونش بردند، سنجاب رفت و دیگر دیده نشد در صورتیکه سابقاً جاهای دوری نمی رفت حتی اگر به پشت خانه می رفت، باز یک ساعت دیگر بر می گشت.

دوستی که همراهم بود پرسید: "منظورتان اینست که سنجاب،

ملودی و ریتمی را مطابق آهنگ سیاهان آمریکا آغاز کرده بود، تغییرات نت های هماهنگ را تقویت کرد.

"لوئیس کرایسلر" برای ایجاد ارتباط با حیوانات، از واژه های متداول میان انسان ها استفاده نمی کند بلکه از زبان خود آنها بهره می گیرد، و یکی از تجربیات خود را چنین شرح می دهد:

"سپیده دمی در آلاسکا، در چادر نشسته بودم که صدایی نامانوس شنیدم؛ صدای زوزه گرگ بود. در حالی که از هیجان می لرزیدم، از چادر خارج شده و غیر ارادی، زوزه گرگ را با زوزه خود پاسخ دادم و برهوت تنهایی خود را در آن زوزه فریاد کشیدم. گرگ های دیگر، همراه هم با زوزه ای زیر و بم دار پاسخ دادند و به جمع پیوستند. ترکیب این اصوات وحشی و هماهنگ، هیاهویی غریب، وحشی و تکان دهنده به وجود آورد.

یک موسیقی دان بنام "جیم نلمن" برای برقرار کردن ارتباط با نهنگ ها از ریتم موسیقی استفاده کرد. او مدت ۱۲ سال، هر تابستان در یک استودیو در زیر آب همراه نوازندگان دیگر، ساعت ها موسیقی ضبط کرد. سپس گروه در حالی که قایقشان را به نحوی قرار داده بودند که نهنگ ها بتوانند نزدیکشان شوند، این موسیقی را که تلفیقی از صدای نهنگ و موسیقی انسانی بود، در زیر آب پخش کردند. اغلب اوقات نهنگ ها بدون توجه به اینکه موسیقی پخش می شد یا نه، همان اصوات را تولید می کردند؛ اما نه همیشه. هر سال به مدت چند دقیقه، ناگهان ارتباطی خاص جرقه می زد. یک بار صدای نتی که با گیتار الکتریکی نواخته شده بود، نهنگ های متعددی را به پاسخ دادن واداشت. یک بار نهنگی به نوازندگان ملحق شد و در حالی که



متوجه مرگ صاحبش شده بود؟  
نمی دانم چه بگویم. ولی از  
وقتی که اتفاقی رابه چشم دیده‌ام، به  
احساسات حیوانات و اینکه آنها  
بسیاری چیزها را متوجه می شوند،  
باور پیدا کرده‌ام.

پرسیدم: چه اتفاقی؟ و او اینطور  
شرح داد:

مدتی پیش دو تن از  
همسایه‌های مادادگاهی شدند. یکی  
از آنها با بیل به دیگری حمله کرده  
بود و فقط چند نفر به عنوان میانجی،  
قادر شدند آنها را از هم جدا کنند.  
علت دعوا را هیچ کس نمی دانست.  
وقتی همگی به دادگاه رفتیم،  
دادستان از منم پرسید:

چرا با بیل به همسایه‌ات حمله  
کردی؟

و منم پاسخ داد:  
قربان او سگ مرا زخمی کرده  
بود.

دادستان دوباره پرسید:  
انسان برای خاطر یک سگ با  
همسایه‌اش دعوا می کند؟  
منم گفت:

قربان، این سگ از آن سگ‌های  
معمولی که می شناسید، نیست و  
شرح داد:

فرزند دوم من هنوز دو ماهه بود  
و در گهواره می خوابید. سگ‌مان هم  
از کنار او جدا نمی شد. یک روز  
صبح تابستان من در حال روزنامه  
خواندن بودم که همسرم گریه کنان  
آمد و گفت: کودکمان به همراه  
گهواره‌اش نیست. همه جای خانه را  
گشتم ولی از گهواره اثری نبود.  
وقتی به حیاط رفتیم، دیدیم گهواره  
آنجاست، کودک هم راحت خوابیده  
است و سگ‌مان در کنارش کشیک  
می دهد.

رفتیم و دیدیم کودکمان صحیح و  
سلامت داخل گهواره‌اش است و  
سگ‌مان هم پیش اوست. آنطور که از  
شواهد معلوم بود، قبل از زلزله، او را  
بیرون آورده بود. در این زمین لرزه،  
کل خانواده‌مان را همین سگ نجات  
داد.

بعد از آن روز سگ‌مان را سر  
سفره آوردیم و او را لحظه‌ای از  
خودمان جدا نکردیم. همسایه‌مان  
می خواست سگ را بکشد. منم  
برای نجات سگم به کمک او رفتم  
ولی متأسفانه در این میان، سگ‌مان

گهواره را برداشته و به داخل  
اتاق آوردیم ولی باز که شب شد  
سگ، گهواره را به همراه کودک به  
حیاط برد. سگ را از خانه بیرون  
کردیم، در را هم بستیم. چون هوا  
گرم بود پنجره را باز کرده بودیم.  
نیمه شب در اثر سروصدا از خواب  
بیدار شدیم، دیدیم سگ از پنجره  
آمده و می خواهد کودک را با  
گهواره بیرون ببرد. سگ‌مان را کتک  
مفصلی زدیم و بیرونش کردیم.  
نزدیکی‌های صبح، سروصدای  
ترسناکی شد؛ مثل اینکه زمین از  
جایش کنده شده باشد.

نمی دانستم چه خبر شده.  
مدتی گذشت. وقتی چشمانم  
را باز کردم، خودم را در میان  
تلی از خاک و سنگ دیدم.  
زخمی شده بودم و از کمبود  
هوا در حال خفه شدن بودم.  
ناگهان از بالای سرم  
سروصدایی شنیدم. مثل اینکه  
یک نفر خاک‌های رویم را بر  
می دارد. صدای زوزه سگ‌مان را  
که شنیدم، فهمیدم اوست.  
سگم روزنه‌ای باز کرد و هوا  
و روشنی به داخل آمد. به  
کمک او از زیر آوار بیرون  
آمدم ولی او مرا ول نکرد، با  
دندان‌هایش پایم را گرفته به

یک طرف می کشید، زمین را می کند  
و جایی را نشانم می داد. آنجا را کندم  
و دخترم را بیرون آوردم.  
در آن زمین لرزه عظیم، کسی  
نمی توانست به دیگران کمک کند  
ولی من توانستم با کمک سگم،  
همسرم و مادرم را نیز پیدا کنم. ولی  
هر چقدر به دنبال کودکم گشتم،  
پیدایش نکردم. حالا دیگر سگ‌مان  
هم نبود. با همسرم به طرف حیاط



زخمی شده بود.

در خاتمه ماجرا قاضی پرونده  
موضوع را به نحوی فیصله داد که هر  
دو طرف راضی از دادگاه خارج  
شدند و سگ آن مرد نیز تا زمانی که به  
مرگ طبیعی مرد وفادارانه با آنها  
زندگی کرد. ▶

# رازهای مهاجرت پرندگان

بیندیشیم. بیاییم به اندیشه جالبی که مطرح شد به طور دقیق‌تر نگاه کنیم. پرندگان، مسیرهای عبور انرژی زمین را تعقیب می‌کنند. احتمالاً، آن‌ها این کار را از طریق گمانه زنی<sup>(۱)</sup> انجام می‌دهند. انسان‌ها چه در کار گمانه زنی خیره باشند و چه نباشند، برای گمانه زنی به نیروی تمرکز ذهن احتیاج دارند که برای کسب آن باید تمرین کنند، اما پرندگان مهاجر به علت ضرورت موجود، توانایی‌هایی را که انسانها با انتخاب خود (و با این پندار نادرست که چنین توانایی‌هایی در زندگی بکار نمی‌آیند) به کناری گذاشته و به این طریق ارتباطشان را با طبیعت سست کرده‌اند، برای خود حفظ کرده‌اند. پرندگان به طور غریزی نوک خود را به سوی مسیرهای انرژی زمین گرفته و این چوب گمانه زنی طبیعی خود را تا رسیدن به هدف، تعقیب می‌کنند. به نظر شما باور کردن این امر دشوار است؟

شکاکان، تمام این سخنان را نادرست می‌دانند اما پاسخ آنها این است که "نادرست بودن این نظریه را اثبات کنید". چنین پدیده‌هایی همواره اتفاق می‌افتند، پیش از این هم طی قرن‌ها برای هزاران نفر رخ

جنگلی آرام در بریتانیا به پرواز در آمده و مسیر خود را به سوی محل اقامت زمستانی خود که هزاران کیلومتر دورتر واقع شده می‌یابد؟ و چگونه در بهار سال آینده مسیر بازگشت خود را نه تنها به بریتانیا بلکه به همان بخش از بریتانیا و همان محدوده و همان جنگل و اغلب همان آشیانه‌ای که از سال قبل خالی مانده بود پیدا می‌کند؟ پاسخ این است: با دنبال کردن مسیرهای عبور انرژی زمین.

مکان‌های باستانی نیز در امتدادهای مشخصی توسط بشر بنا شده‌اند. اما مسأله، خیلی جالبتر از اینها است. جهان، حاوی مسیرهای عبور جریان انرژی است که سیاره زمین را قطع می‌کنند. انسان‌ها در راستای برخی از این مسیرها، قطعات و پابناهای سنگی برپا نموده‌اند و به همین دلیل است که می‌بینیم بناهای باستانی در امتدادهای مشخصی ساخته شده‌اند. و این نشان دهنده آگاهی انسان از انرژی زمین و به کار گیری انرژی مزبور است.

خوب، بیاییم این اندیشه‌ها را به هم ربط داده و به پرندگان وحشی که در مهاجرت خود به پی گیری مسیرهای انرژی زمین می‌پردازند

○ نحوه مهاجرت پرندگان برای سال‌ها یکی از رازهای پیش روی محققان بوده است. اگر چه تا کنون مشخص شده است که این پرندگان با کمک میدان مغناطیسی زمین در طی مهاجرت‌های طولانی جهت یابی می‌کنند، اما نحوه این عملکرد هنوز به طور کامل مشخص نشده است.

گروهی از محققان اخیراً اعلام کرده‌اند این راهنمایی طبیعی بر اثر تاثیر میدان مغناطیسی زمین بر روی ترشحات شیمیایی درون بدن پرندگان به وجود می‌آید، بدین گونه که در مکان‌های مختلف بر اساس جهت خطوط میدان مغناطیسی و شدت آن، میزان متفاوتی از یک ماده شیمیایی در بدن پرندگان آزاد می‌شود که این میزان ترشح، جهت گیری آن‌ها را تعیین می‌کند، تحقیقات بر روی این موضوع همچنان ادامه دارد.

آیا پرندگان در مهاجرت خود از مسیرهای عبور انرژی زمین کمک می‌گیرند؟  
به راستی چگونه است که چکاوک اروپایی از آشیانه خود در



داده‌اند و در آینده نیز حتی در دنیای جدید که بسیاری از اشخاص، نزدیکی خود را با طبیعت از دست داده‌اند، رخ خواهد داد.

مسیرهای عبور انرژی در زمین در اطراف ما پراکنده‌اند و با گمانه زنی و بدون رجوع به نقشه‌ها می‌توان آن‌ها را یافت. این گمانه زنی را خودتان امتحان کرده و زیبایی اجتناب ناپذیر وجود آنها و وجود مکان‌های باستانی یا مقدس و مکان‌های قدیمی در حوالی آنها را ببینید و تجربه کنید.

نویسنده: ترور بیر (Trevor Beer)، مشاور امور زیست محیطی و حیات وحش و عضو انجمن جانورشناسی بر و انجمن پرندگان بریتانیا. ▶

بی نوشت:

۱. روش سنتی برای آب یابن، به این ترتیب است که ابتدا یک ترکه دو شاخه از درختی مثل بید می‌برند و در جلوی بدن مولزی با زمین نگاه می‌دانند. وقتی گمانه زن در محفودهای که آب زیرزمینی دارد قرارگیرد این ترکه به سمت پایین به نوسان در می‌آید.



# خواندنی‌ها از اخبار

ترکیبات میوه‌ها با رنگ آنها آشکار می‌شود

○ محققان با بررسی علمی رنگ میوه‌ها دریافته‌اند این رنگ‌ها در حقیقت اطلاعات مربوط به ترکیبات و کیفیت مواد غذایی موجود در میوه‌ها را آشکار می‌کنند. پژوهشگران دانشگاه فرایبورگ آلمان با مطالعه روی رنگ ۲۰ میوه رسیده دریافته‌اند، میوه‌های قرمز یا سیاه رنگ به مراتب سریعتر از سایر رنگ‌ها توجه پرندگان جستجو کننده غذا را به خود جلب می‌کنند. دانشمندان با مقایسه طول موجهای رنگ میوه‌ها، با الگوی طول موجهای نور، از میزان و نوع مواد و ترکیبات میوه‌ها نیز مطلع شدند. به عقیده زیست‌شناسان دو رنگ غالب قرمز و سیاه با ترکیبات میوه ارتباطی ندارند، اما به علت طول موجی که ایجاد می‌کنند در مقایسه با رنگهای نارنجی، زرد، آبی و سفید که بیانگر اطلاعاتی راجع به محتویات غذایی درون میوه‌ها هستند، توجه انسانها و حیوانات را بیشتر به خود جلب می‌کنند. میوه‌هایی که قرمز یا سیاه رنگ نیستند این امکان را برای پرندگان فراهم می‌آورند که با اطلاع از محتویات درونی میوه‌ها به طور هدفمند به انتخاب نوع ماده غذایی دلخواه خود بپردازند. (واحد مرکزی خبر)

## خواص فوق‌العاده مصرف کیوی

○ متخصصان علوم تغذیه معتقدند برای پیشگیری از تب، ناراحتی‌های معده، بی‌حالی، خستگی، سرفه‌های شدید و زکام، مصرف ۱۵۰ میلی‌گرم ویتامین «ث» بهترین راه است. کیوی میوه جوانی و تندرستی، به میزان شش برابر لیموترش دارای ویتامین «ث» و سرشار از مواد مغذی دیگر است. کیوی، دستگاه حفاظتی بدن را تقویت و از بروز سرطان جلوگیری می‌کند، کیوی دارای آنزیم‌هایی است که پروتئین‌ها را تجزیه می‌کند. پس از خوردن غذاهای گوشتی و لبنی حالت اسیدی معده تا حدودی خنثی می‌شود و طی زمان کوتاه فعالیت آنزیم‌های کیوی، مواد پروتئینی از طریق این آنزیم‌ها به قطعات کوچکتر و قابل هضم تبدیل و تجزیه شود. این کار، عمل هضم غذاهای سنگین در معده و روده را آسان می‌کند، بنابراین مصرف کیوی همراه غذاهای گوشتی و لبنی توصیه می‌شود. (واحد مرکزی خبر)

## تأثیر قهوه در کاهش سرطان روده

○ تحقیقات جدید نشان می‌دهد قهوه می‌تواند در جلوگیری از ابتلا به سرطان «راست روده» موثر باشد. به گزارش پایگاه اینترنتی ای بی سی نیوز، با وجود اینکه دانشمندان مدت‌ها بر این باور بودند که قهوه می‌تواند در کاهش ابتلا به برخی از سرطان‌ها موثر باشد، تحقیقات دانشمندان آلمانی این باور را علمی کرده است. بر اساس تحقیقاتی که در نشریه شیمی، غذا و کشاورزی چاپ شد دانشمندان به ترکیبی جدید در قهوه پی بردند که می‌تواند نقش حفاظتی در برابر سرطان «راست روده» داشته باشد. این ترکیب که «متیل پیو نیوم» نام دارد باعث بالا رفتن کارکرد آنزیم «فازدوه» در حیوانات می‌شود که گمان می‌رود این آنزیم در پیشگیری از سرطان «راست روده» موثر است. (واحد مرکزی خبر)



## کشف دهمین سیاره منظومه شمسی

○ دانشمندان آژانس فضایی آمریکا، ناسا، تأیید کرده‌اند که دورافتاده‌ترین جرم در منظومه شمسی را کشف کرده‌اند. این شی به کمک تلسکوپ فضایی اسپیتزر، که اخیراً به فضا پرتاب شد و اجرام بسیار سرد را در طیف نوری مادون قرمز ردیابی می‌کند، کشف شد. این سیارک، که دانشمندان آن را "سدنا" (اللهه دریاها در فرهنگ اسکیمو) نامیده‌اند، در مدار بی‌واری دورافتاده‌ترین سیاره شناخته شده منظومه شمسی؛ پلوتون، به دور خورشید می‌گردد.

از زمان کشف پلوتون در سال ۱۳۰۹ تاکنون شینی به این عظمت در مدار خورشید کشف نشده بود. برخی منجمان معتقدند که "سدنا" ممکن است از پلوتون بزرگتر باشد و آن را دهمین سیاره منظومه شمسی نامیده‌اند. در سال‌های اخیر اجرام متعددی از جنس سنگ و یخ مشابه سدنا، در کرانه‌های دورافتاده منظومه شمسی کشف شده‌اند، اما اندازه سدنا به آن موقعیتی ویژه می‌بخشد. با توجه به این که قطر سدنا تقریباً دو هزار کیلومتر است، اکثر ستاره‌شناسان آن را یک سیارک می‌دانند. سدنا آنقدر بزرگ نیست که یک سیاره تلقی شود. پلوتون نیز از جمله اجرامی است که طبقه‌بندی آن میان دانشمندان اختلاف انداخته است. برخی آن را سیاره و سایرین سیارک می‌دانند. سدنا (Sedna) از پلوتون سه بار دورتر است و تصور

می‌شود سردترین جرم منظومه شمسی باشد، به طوری که درجه حرارت آن هرگز از منهای ۲۴۰ درجه سلسیوس تجاوز نمی‌کند. سدنا ده هزار و پانصد سال یک بار گردش در مدار خود را تکمیل می‌کند. (بی.بی.سی.)

## تولید پارچه نامرئی

○ در شهر ایوانووا واقع در بخش مرکزی روسیه یک پارچه منحصر به فرد طراحی شده است. این پارچه را پارچه نامرئی نامیده‌اند. این پارچه برای دوختن اونیفورم نظامی در نظر گرفته شده و کسی که آن را بپوشد سایه‌اش در دیابازون مادون قرمز تغییر شکل پیدا می‌کند. به گزارش سرگی وتوشکین، تمام به اصطلاح حيله و زیرکی این توآوری آن است که روی پارچه، بلورهای بسیار ریز از ماده معینی پاشیده شده که در محیط پلاسمایی تولید می‌شوند. آنها اشعه‌های مادون قرمز سلاح‌های ردیاب مدرن را منعکس نکرده و آنها را پراکنده می‌کنند. در ضمن این نکته نیز قابل اهمیت است که پوشش اختراع شده، خاصیت‌های مصرفی خود پارچه را تغییر نمی‌دهد. والری ویسیولوف، استاد آکادمی نساجی ایوانووا یکی از طراحان این پارچه است. وی گفت: "پارچه نامرئی ساخت آکادمی ما دارای قابلیت بسیار خوب عبور هوا است و به این دلیل آدم خود را در آن بسیار راحت احساس می‌کند."

درجه راحتی مهم‌ترین وجه تمایز پارچه نامرئی ساخت روسیه در مقایسه با نوع مشابه آمریکایی می‌باشد. در آنجا لایه‌های ویژه‌ای را به پارچه مصنوعی و ترکیبی جوش می‌دهند. به این دلیل اونیفورم نظامی بیش از حد سفت و سخت از آب درآمده و حرکت سرباز را دشوار می‌سازد. باید گفت که نقش‌های جدید روی این پارچه خاصیت استتاری اونیفورم سرباز را بیشتر می‌کند. بدن و سایه سرباز در فاصله نزدیک و دور تغییر شکل پیدا کرده و قابل تمیز دادن نیست. به کمک فناوری تازه می‌توان به چنان اثری نایل آمد که در آن بدن سرباز با استفاده از دستگاه‌های دیده بان شبانه اصلاً قابل تشخیص نباشد. (صدای روسیه)

## صخره‌های مریخی زمانی زیر آب بوده است

○ آژانس فضانوردی آمریکا می‌گوید که آن بخش از مریخ که کاوشگر آپورچونیتی در آن فرود آمده است زمانی زیر آب بوده است. مریخ نورد آپورچونیتی (فرست) بیش از یک ماه قبل در گودال کوچکی در مجاورت خط استوای مریخ در منطقه‌ای که به "مریدیانی پلنوم" موسوم است فرود آمد. ناسا می‌گوید در صخره‌های این ناحیه که لایه لایه هستند، نشانه‌های غیر قابل تردیدی از تماس آنها با مقدار زیادی آب در گذشته به چشم می‌خورد. استیو اسکوایرز، پژوهشگر دانشگاه کورنل و محقق



اصولی تجهیزات علمی کاوشگر آپورچونیتی گفت: "این صخره‌ها به وسیله آب مایع چنین حالتی پیدا کرده است و ممکن است اصلاً زیر آب تشکیل شده باشد." وی گفت، تیم تحت نظر او به وسیله دوربین، طیف سنج و ابزارهای مکانیکی آپورچونیتی، این بستر صخره‌ای را به دقت تجزیه و تحلیل کرده است. مشخصات ظاهری صخره‌ها، از جمله فرورفتگی‌هایی که محل رشد مواد بلوری است نیز به اثبات این موضوع کمک می‌کند. پرفسور اسکوایرز گفت: "هدف این مأموریت این بود که به مریخ برویم و ببینیم آیا دارای محیطی قابل سکونت است یا نه. به اعتقاد ما این نقطه از مریخ برای مدتی در گذشته، محل حضور آب‌های سطحی بوده است که می‌توانسته برای موجودات زنده مناسب باشد. البته این بدان معنی نیست که حیات قطعاً در آنجا وجود داشته." آپورچونیتی و کاوشگر دوقلوی آن، اسپریت (روح)، توسط گروهی از دانشمندان و مهندسان از آزمایشگاه «رانس جت» در کالیفرنیا کنترل می‌شود. (بی.بی.سی.)

#### کشاورزان دهنده کشتار ایدز در جهان

○ بانک ووک متخصص بیماری‌های عفونی از کره جنوبی در تیرماه سال گذشته ریاست ادواری سازمان بهداشت جهانی را به عهده گرفت. آقای لی و همکارانش یک گزارش ۱۶۲ صفحه‌ای از وضعیت جهانی در رابطه با سه عامل مرگ در جهان امروز یعنی ایدز، سل و مالاریا انتشار داده‌اند که حاوی توصیه‌هایی در زمینه سیاست‌گذاری

برای مقابله با این بیماری‌های عفونی است. پس از ایدز مهمترین علل مرگ و میر در جهان، در سال ۱۳۸۲ بیماری‌های قلبی، سل، سکنه مغزی و تصادف‌های رانندگی بوده است. در برنامه مورد نظر سازمان بهداشت جهانی که ۲۰ میلیارد بودجه به آن اختصاص داده شده مسئله درمان ایدز در اولویت قرار گرفته است. گفته می‌شود این بزرگترین برنامه مقابله با ایدز از زمان کشف ویروس اچ. آی. وی. است. به گزارش رادیو فردا بنا به برآورد سازمان بهداشت جهانی در حال حاضر بین ۳۶ تا ۴۶ میلیون نفر در سراسر جهان به بیماری ایدز مبتلا هستند و دو سوم این بیماران ساکن قاره آفریقا هستند. ابعاد نجومی اپیدمی، بیماری ایدز را از یک معضل بهداشتی به یک فاجعه اقتصادی - اجتماعی تبدیل کرده است. در مقدمه گزارش ۱۶۲ صفحه‌ای، دبیر کل سازمان بهداشت جهانی تأکید می‌کند که مقابله با ایدز تا به حال به طور عمده بر پیشروی بیماری متمرکز بوده، اما وجود میلیون‌ها انسان حامل ویروس اچ. آی. وی. به ویژه در جوامع فقیر مانند یک بمب ساعتی عمل می‌کند.

#### سازمان بهداشت جهانی معضل چاقی مفرط را بررسی کرد

○ کشورهای عضو سازمان بهداشت جهانی چندی پیش در باره یک استراتژی با هدف رسیدگی به معضل فزاینده چاقی مفرط در جهان بحث کردند. این سازمان بر اساس این استراتژی، اعمال محدودیت‌هایی را بر نحوه بازاریابی برخی محصولات غذایی به خصوص تبلیغ آنها برای کودکان

پیشنهاد می‌کند و خواستار کاهش میزان شکر، چربی و نمک در غذاهای پردازش شده خواهد شد. اما هر چند پایبندی به این استراتژی البته در صورتی که از سوی کشورهای عضو اتخاذ شود، کاملاً داوطلبانه است اما از حالا با مخالفت صنایع غذایی و کشورهای تولیدکننده شکر مواجه شده است. بیش از یک میلیارد نفر در سراسر جهان اضافه وزن دارند که برای سلامتی زیانبار است. سازمان بهداشت جهانی تخمین می‌زند که ۶۰ درصد مرگ و میرها در جهان ناشی از ناراحتی‌های قلبی، دیابت و سرطان است. این سازمان ادعا می‌کند که مصرف غذاهای سالم و تحرک جسمی به راحتی می‌تواند از بخشی از این تلفات جلوگیری کند، اما این پیشنهادها صریح که در استراتژی جهانی این سازمان گنجانده است با مخالفت‌هایی روبرو شده است. یکی از توصیه‌های این استراتژی دایر بر محدود کردن مصرف روزانه شکر پس از مخالفت برخی از کشورها از جمله آمریکا که گفت این ادعا اساس علمی ندارد، حذف شد. اما توصیه دیگری در رابطه با کنترل تبلیغات غذاهای فوری همچنان باقی است. سازمان بهداشت جهانی در استراتژی خود می‌گوید که صنایع غذایی نباید از بی‌تجربگی و زودباوری کودکان سواستفاده کنند و باید برای کاستن از میزان شکر، نمک و چربی در مواد تولیدی گام‌هایی بردارند. چاقی مختص کشورهای ثروتمند نیست و گریبانگیر کشورهای در حال توسعه که در آنها تغذیه نامطلوب به سرعت جای سو تغذیه را می‌گیرد نیز شده است. ▶

# چاقی

## بیماری قابل پرهیز



گذشته، در سطح جهان و بخصوص کشورهای غربی شیوع گسترده یافته و ۲۵ میلیون بریتانیایی و بیش از ۱۰۰ میلیون آمریکایی را تهدید به پیری زودرس و مرگ زودرس می‌کند. براساس محاسبات شرکت‌های بیمه‌ی عمر، شخصی که به سن ۴۵ سالگی رسیده اگر ۵ کیلو اضافه وزن داشته باشد خطر مرگ زودرس او ۸ درصد بیشتر می‌شود، در مقابل هر نیم کیلو اضافه وزن بعدی خطر مرگ زودرس او یک درصد افزون بر آن ۸ درصد می‌گردد. این شخص اگر ۱۰ کیلو اضافه وزن پیدا کند ۵۵

دوری از زندگی طبیعی و ماشینی شدن فعالیت‌های انسان، به جز مضرات روانی، جسم او را نیز در معرض تهدیدهای گوناگون قرار داده است. از جمله عمومی‌ترین و جدی‌ترین این تهدیدات، بروز ناهنجاری جسمی با عنوان چاقی است که در اثر عوامل گوناگونی از جمله عدم تحرک، تغذیه غیرطبیعی، ناسالم و نامناسب و ... بوجود آمده و گریبان بسیاری را گرفته است. سالهاست که برای فرار از این معضل، پزشکان، متخصصان تغذیه و مبتلایان به این عارضه، در پی روش‌های درمانی هستند اما تلاش‌هایشان راه به جایی نمی‌برد.

شاید مشکل در اینجاست که کسی به عامل اصلی توجهی ندارد و اکثراً در پی درمان و رفع ظواهری هستند که در واقع در اثر عامل اصلی بروز یافته‌اند؛ در حالی که یافتن عامل اصلی و شناخت آن، می‌تواند راه حلی ساده و اثرگذار برای رهایی از این معضل باشد.

دکتر اندرو استنوی، از جمله محققانی است که این معضل را به روشی متفاوت می‌نگرد. او که پزشکی متخصص و محقق است، بعد از سالها تحقیق در رشته‌های گوناگون پزشکی مدرن و نامتعارف، دست به ارائه شناختی متفاوت، جالب و در عین حال ساده از بیماری‌ها و روش‌های درمانی نامتعارف زده است که در آن، روش‌های کهن پیشینیان و خصلت و طبیعت انسان را نیز از نظر دور نداشته است.

شیوا (ناری سنس)

در متن زیر با دیدگاه این پزشک محقق نسبت به بیماری قابل پرهیز چاقی، آشنا می‌شویم. چاقی نوعی بیماری است که به واقع در صد سال

درصد به خداحافظی نهایی نزدیکتر شده است. چاقی ترازوی مرگ و زندگی را به سه طریق به ضرر قربانی خود می‌گرداند:

- ۱ - شخص را نسبت به بیماری‌های مرگ‌آوری چون قند (دیابت)، فشار زیاد خون، سکته‌ی قلبی و لخته‌های خون که به ریه می‌روند آسیب‌پذیرتر می‌کند.
- ۲ - افرادی که افزون بر چاقی به یکی از بیماری‌های زیر نیز گرفتار باشند: قند (دیابت)، التهاب کلیه، التهاب جگر، التهاب مثانه، آپاندیسیت و مشکلات پس از جراحی، بسیار زودتر از دیگر مبتلایان به آن بیماری‌ها که چاق نیستند می‌میرند.

۳ - افراد چاق بیشتر از دیگران مستعد پرورش انواع بیماریها چون واریس رگها، نقرس، دیابت، دردهای پشت و پا، روماتیسم، مشکلات حاملگی و چندی دیگر هستند. بدترین حاصل و بازتاب بیماری چاقی این است که اکثر مردم از چاق بودن نفرت دارند. آنان از روی احساس و غریزه می دانند که این اضافه وزن پدیده‌ای ناسالم و ناخوشایند است. و هر ساله بلیونها دلار برای مبارزه عاجزانه با آن به باد می دهند؛ غذاهای ویژه رژیم ضد چاقی می خرند، پول کلان عضویت در کلوبها، انجمنها و سالنهای تناسب اندام را می پردازند؛ و گرانتر از همه، کمک پزشکی برای مبارزه با چاقی می طلبند.

مشکل این است که پزشکان تاکنون چیزی دندانگیر در چنته نداشته‌اند که برای علاج بیماری چاقی به خواستاران آن عرضه کنند. رفتار معمول و درمان استاندارد پزشکان تنها این بوده که با لبخندی فاضلانہ و پدرا نه نصیحت کنند: کمتر بخور، بیشتر ورزش کن و از شیرینی پرهیز کن. آن گروه از مردم که توان مالی مناسبی دارند، در کنار رژیمهای ضد چاقی عامه پسند که تعداد آنها صدها است، به سالنهای تناسب اندام که ادعا می کنند می توانند هر مقدار اضافه وزن را (البته به قیمت طلای هموزن آن) ناپدید کنند پناه می برند. هر دو این روشها نکته‌ای مشترک دارند: به ندرت بهبود طولانی مدت تولید می کنند. هر کسی می تواند با تقریباً هر روش یا رژیمی وزن خود را کم کند ولی جلوگیری از بازگشت آن چیزی است که همه‌ی روشها و رژیمهای ضد چاقی کم دارند.

داستان آشنای درمان بیماری چاقی چنین است: نوعی رژیم غذایی ویژه و سخت را اجرا کن، وزن را کم کن، پس از آن به غذاهای عادی برگرد و شاهد باش که چگونه آن کیلوها اضافه وزن بی رحمانه به جای پیشین خود باز می گردند. بیش از ۹۰ درصد افرادی که اضافه وزن خود را کم می کنند (خواه با رژیم غذایی، خواه با داروهای شیمیایی خطرناک و خواه به کمک سالنهای تناسب اندام) همه آنچه را کم کرده‌اند باز می یابند، و اغلب بیش از پیش. طنز بزرگ روزگار ما این است که در حالی که مبارزین شجاع ضد چاقی با ذهن کاملاً غوطه ور در آن، و با زبان همیشه ذاکر از آن، ۱۰ کالری از این غذا کمتر می بلعند و ۲۰ کالری از آن یک کمتر نوش جان می کنند، و با تلاشی ابرمردانه (ابرنانه؟) می کوشند مصرف بیش از ۳۰ گرم کربوهیدراتها (شکر و مواد نشاسته‌ای از برنج و ماکارونی و نان تولیدی از آرد سفید و انواع شیرینیها) را در روز تحریم کنند، میلیونها مردم دیگر در اطراف دنیا روزی

۳۰۰۰ کالری و ۶۰۰ گرم کربوهیدرات می بلعند بدون حتی ۳۰ گرم افزایش وزن! آن مردم شرقی و جنوبی پیرو سنت غذایی بومی خود با وجود غذاهای سرشار از کالری و کربوهیدراتها در همه عمر لاغر اندام زندگی می کنند.

درک رمز توفیق آنان و اجرای آن می تواند صدها میلیون مردم غربی و مردم شرقی و جنوبی مقلد آنان را از اسارت چاقی و تهدید امراضی که چاقی در پی می آورد (چاقی نیز چون پیوسته ام‌الامراض است) نجات دهد. پژوهشگرانی که نقش فیبرهای گیاهی را در تغذیه بررسی کرده‌اند به نتایج زیر رسیده‌اند:

۱ - همه‌ی کسانی که چاق هستند غذاهایی می خورند که از فیبرهای گیاهی فقیرند ولی سرشار از برنج سفید، ماکارونی، نان آرد سفید، شکر و شیرینی و چربیهای حیوانی در اشکال مختلف هستند.

۲ - بسیاری از مردم چاق شکایت می کنند که گرچه از رژیم غذایی کم کالری پیروی می کنند ولی وزن کم نمی کنند، و حتی وزنشان افزون هم می شود. (بهبانها به کنار، هر پزشک با تجربه‌ای این حالت را دیده است).

۳ - مردمی هستند در اطراف دنیا که همیشه غذاهای پرکالری می خورند بدون پرورش چاقی. نه تنها گیاهخوارانی که از مواد حیوانی پرهیز می کنند از این گونه مردمند، بلکه روستاییان شرقی و جنوبی که شیوه‌های سنتی تغذیه خود را حفظ کرده‌اند چنین هستند.

۴ - تا دوپست سال پیش بیماری چاقی در اروپا کمیاب بود.

پس از مطالعه و بررسی دقیق سنت غذایی هزارها فرد، دانشمندان چنین توضیح می دهند:

۱ - غذاهای کم یا بدون فیبرهای گیاهی به شکلی فریبنده اشتها آورند و زیاد خوردن را تشویق و چاقی را پرهیزناپذیر می کنند. بستنی، شیرینی، کمپوت میوه، غذاهای تجاری پخته و آماده‌ی مصرف، انواع بیسکویت، شکلات، آشغالهای غذایی کودک فریب که برای فروش به آنان تولید می کنند، دسرهای آماده مصرف، مرباها، سسها و ربهای تجاری، همه و همه آنها فاقد مواد اصلی مورد نیاز بدن و حاوی مواد غیرضروری اشتها آور و شکر فراوان هستند. تبلیغات چشم و گوش برکن این تولیدات تجاری نیز مصرف زیاد و لذت جویانه آنها را تشویق می کنند؛ به ویژه بین آنان که آگاهی کمتر، رنگ پذیری، نقش پذیری و آسیب‌پذیری بیشتر از دیگران دارند؛ کودکان و نوجوانان.

۲ - درمان معمول بیماری چاقی تنها یک تجویز دارد:



استفاده از غذاهای کم کالری؛ این روش تقریباً همواره از نظر فیبرهای گیاهی غذایی فقیر است.

این گونه غذاهای رژیمی معمولاً ۷۲۰ تا ۷۵۰ کالری در روز دارند یعنی تقریباً ۱۳ آنجه فردی متوسط نیاز دارد تا بتواند وزن عادی خود را نگه دارد. فرض و ادعا می شود که این رژیم هر هفته یک کیلو و چهارصد گرم از وزن شخص چاق خواهد کاست. اما بسیاری از مردم چاق پس از اندک کاهش اولیه نمی توانند با این گونه رژیمهای کم کالری، وزن اضافی خود را کم کنند.

توضیح و تشخیصی که پزشکان تاکنون نداشته اند به واقع همواره پیش چشمان آنان نمایان بوده است: این نوع رژیمهای کاهش وزن به شکلی محنت بار از فیبرهای گیاهی فقیرند. تأیید این واقعیت آنگاه به دست آمد که مشاهده شد تقریباً همه ی اجراکنندگان این گونه رژیمها گرفتار بیوست دایمی بودند. و این یافته به تنهایی کافی بود که ثابت کند این گونه رژیمها به جای یاری دادن به نظام گوارش، آن را خراب می کنند.

۳- بیماری چاقی در مردم گیاهخوار (مردمی که از کل مواد حیوانی پرهیز می کنند و اصل غذای آنان سبزیها، میوه ها، غلات سبوس دار، حیوانات، سیب زمینی و سر درختیهای خشک تازه تولید و بی نمک چون بادام، گردو، فندق، کشمش، خرما و مانند آنها است) خیلی کمیاب است. روستاییان کشورهای شرقی و جنوبی بی نگرانی از چاق شدن می توانند روزی ۳۰۰۰ کالری یا بیشتر بخورند زیرا غذای روزانه ی آنان با وجود داشتن مواد حیوانی، مانند غذای گیاهخواران فیبرهای گیاهی کافی دارد.

۴- مواد غذایی کم فیبر گیاهی تا دو قرن پیش در اروپا نسبتاً گران بها بودند و دسترسی به آنها برای همگان آسان نبود. در اروپای آن روزگار تنها ثروتمندان می توانستند چاق شوند و چاقی به واقع نمایانگر ثروتمند بودن و رفاه فوق العاده اقتصادی بود. بیشتر غذای مردم عادی متشکل از سبزیها و غلات سبوس دار و حیوانات بود و این گونه غذاها با داشتن مقدار کافی فیبرهای گیاهی آنان را از خطر بیماری چاقی حفظ می کرد.

یکی از رژیمهای ضد چاقی که در دهه های اخیر بیشترین تبلیغ درباره ی آن شده رژیم کم کربوهیدرات (کم نشاسته و شکر) است. میلیونها مردم کشورهای غربی و غرب شیفتگان شرقی نوعی از این رژیم را با درجانی گوناگون از توفیق اجرا کرده اند. سالهاست که این رژیم غذایی با اسامی گوناگون وجود دارد و به دلیل نوید دادن

شما هرگز گرسنه نخواهید بود! همواره بسیاری از افراد ساده لوح و خوش باور را به خود جلب کرده است. ولی با وجود گیرایی آن، بسیاری از متخصصان تغذیه و پزشکان آن را به عنوان رژیمی غیر عادی و بالقوه خطرناک محکوم کرده اند.

مشکل اصلی این رژیم این است که نیمی از کار درست را به دلیلی نادرست انجام می دهد. این رژیم براساس این بررسی که شیوه ی غذایی مردم کشورهای مرفه غربی سرشار از کربوهیدراتها است می کوشد بیشتر آنها (اگر نه همه) را از غذای روزانه حذف کند. شروع آن از صفر کربوهیدرات است (کاری غیر ممکن) و به تدریج تا ۳۰ گرم از آن را در روز اجازه می دهد. تبلیغ کنندگان این رژیم استدلال می کنند که دیگر رژیمهای کاهش وزن که معمولند و ناموفقند تا ۳۰۰ گرم کربوهیدرات در غذای روزانه دارند، و گاهی بیشتر از آن. بنابراین، استدلال آنان ظاهراً معقول به نظر می آید: کربوهیدراتها را حذف کنید، وزن شما حتماً کم می شود.

اما آنان از توضیح این واقعیت که روستاییان کشورهای شرقی و جنوبی می توانند روزی بیش از ۳۰۰۰ کالری و ۶۰۰ گرم کربوهیدرات مصرف کنند بدون این که چاق شوند ناتوانند. آشکار است که کربوهیدراتها مشکل اصلی نیستند، مشکل اصلی کمبود فیبرهای گیاهی است. هر زمان که تغییری عمده در زندگی آن روستاییان شکل می گیرد و آنان شروع می کنند به خوردن غذاهای کم فیبر گیاهی غربی، آنان نیز همچنان چاق می شوند. متخصصان تغذیه و برخی پزشکان بررسی کننده این بیماری تنها در دو سه دهه ی اخیر، شروع به درک حقیقی علل چاق شدن مردم کردند. بررسی های گسترده و دقیق علمی نکته ای بسیار ظریف را آشکار نمودند که تاکنون نسبت به آن توجه نشده بود. عادت غذا خوردن مردم چاق با گرایشهای غذا خوردن مردمی که مشکل چاقی ندارند کاملاً متفاوت است.

آنان که گرفتار بیماری چاقی می شوند اغلب واکنش رضایت تأخیری دارند. به عبارت ساده تر، آنان مقداری فوق العاده و افزون بر نیاز طبیعی بدن غذا می خورند تا احساس سیر و پر شدن کنند. غذا خوردن عادی زودتر به مرحله ی پر شدن می رسند و دست از غذا می کشند. آنان که چاق می شوند معمولاً تندتر از مردم عادی غذا می خورند، بیشتر حرص می زنند، غذا را کمتر می جویند، و تمایل شدید به غذاهای با کالری زیاد و حجم کم دارند؛



نظام گوارش آنان با حداکثر توان کار می کند و همه کالری های غذا را جذب می کند. غذاهای دارای فیبرهای خام گیاهی غذاهای مناسب برای درمان این گونه مردم هستند، زیرا همهی آن عوامل چاقی را خنثی می کنند. بیاید جواب مسئله را بنگریم:

۱- غذای دارای فیبرهای گیاهی کافی زمانی بیشتر از غذای بدون آنها لازم دارد تا کاملاً جویده و بلعیده شود. برخلاف آن، برنج، نان سفید پنبه مانند، پوره سیب زمینی، ماکارونی و انواع شیرینی در همان لحظه ورود به دهان به سوی پایین روانند. نان سبوس دار، سبزی و میوهی خام، کرفس و کاهوی خام، هویج و کلم، سیب و خیار با پوست، وقت و انرژی بیشتر می گیرند تا جویده و بلعیده شوند. آدمی که غذایش از این گونه فیبرهای گیاهی دارد پیش از آن که پر خوری کند به حالت سیری می رسد.

۲- غذای حاوی فیبرهای گیاهی کافی حجم زیاد دارد و زودتر از غذای نرم بدون فیبر گیاهی معده را پر می کند. آنگاه که یک کاهوی کامل یا سالادی متشکل از کرفس، کاهو، کلم، خیار با پوست و هویج رنده شده را می خورید (ترجیحاً با اندکی سرکه سیب و روغن زیتون به جای سس مایونز) فضایی اندک باقی می ماند که با برنج و نان آرد سفید یا بشقاب اسپاگتی پر شود.

۳- همراه با جویدن فیبرهای گیاهی مقدار نسبتاً زیادی ترشحات بزاقی دهان که مایعات گوارشی هستند تولید می شود. این افزایش تولید مایعات با غذای درون معده مخلوط شده و باعث افزایش حجم فیبرهای گیاهی می شود (به نسبت ۱ به ۲۰). فشار حاصله از این افزایش حجم باعث احساس فوری و نسبتاً بادوام پر بودن می شود و این همان احساس فراری است که بسیاری از اجراکنندگان رژیمهای کاهش وزن دیگر با حسرت می گویند: یادش بخیر!

۴- کاملاً مسلم شده که مردم مصرف کننده مقدار کافی فیبرهای گیاهی، در قیاس با مردمی که غذاهای نرم و کم فیبر گیاهی می خورند، مقدار بیشتری چربی در هر تخلیه روده ی بزرگ دفع می کنند. مصرف کننده مقدار کافی فیبرهای گیاهی می تواند از این آگاهی که هر روز مقداری از چربی اضافه بدن خود را به راحتی دفع می کند، خوشحال باشد.

۵- در مناطقی که سبوس برنج، گندم و جو آسان در دسترس مردم است، مردم گرفتار بیماری چاقی بهترین

امکان را در اختیار دارند. این فیبرهای گیاهی بسیار ارزان هستند و هر مقدار از آنها را می توان به هر شکل و به همراه هر نوع غذا، بدون خطر حتی ۳۰ گرم اضافه وزن، مصرف کرد.

۶- مصرف مقدار کافی فیبرهای گیاهی امالامراض موجود در دیگر انواع رژیمهای ضد چاقی یعنی بیوست را کاملاً از صحنه بیرون می راند. شخصی که فیبرهای گیاهی کافی مصرف می کند هرگز گرفتار بیوست نمی شود.

یک رژیم کاهش وزن که به نقش فیبرهای گیاهی توجه دارد به دو طریق دیگر نیز به فرد اجراکننده آن فایده می رساند. با کاهش اضافه وزن احتمال سکنه ی قلبی، لخته شدن خون، دیابت، نقرس، دیگر بیماریهای نامبرده کاهش می یابد. در همان حال، از فرآیندهای خاص که آن بیماری های خطرناک را تولید می کنند جلوگیری می کند.

مهمتر از همه، غذای حاوی فیبرهای گیاهی کافی غذای کافی است نه غذای ناقص و فقیر. با استفاده از فیبر گیاهی به جای این که با گرسنگی دادن به بدن خود به طریقی غیرطبیعی چربی اضافه را کم کنید، غذای کافی می خورید و وزن متناسب و تندرستی مطلوب را حفظ می کنید. افزون بر آن، از قرصهای اشتهاکورکن خطرناک و دیگر داروهای ناخوشایند و پرداخت هزینه کلان عضویت در انجمن ها و سالن های تناسب اندام نیز بی نیاز می شوید.

این روش به شما امکان می دهد تا چربی های اضافه و ناخواسته را به تدریج کم کنید و این یک برتری است، به دو دلیل: یک، کاهش سریع مقدار زیادی از وزن بدن می تواند برای سلامتی شما خطرناک باشد؛ دو، استفاده از غذاهای حاوی مقدار کافی فیبرهای گیاهی طریقی است بدون گرسنگی و محرومیت می توانید تا هر زمان که دوست دارید به آن عمل کنید، ترجیحاً تا پایان عمر. وزن شما به حدی طبیعی و مناسب پایین خواهد آمد، و تا زمانی که از این روش پیروی می کنید همچنان طبیعی و مطلوب باقی خواهد ماند.

آیا چنین روشی واقعاً سودمند است؟ پاسخ به این پرسش، حقیقتی است که میلیون ها مردم دنیا در هزاران سال گذشته این روش را آزموده و به آن نمره ی قبولی داده اند. غذای تازه، طبیعی و معقول حاصلی مفید، طبیعی و معقول برای بشریت دارد. بیش از این دیگر چه می توان گفت؟

با استفاده از فیبر گیاهی به جای این که با گرسنگی دادن به بدن خود به طریقی غیرطبیعی چربی اضافه را کم کنید، غذای کافی می خورید و وزن متناسب و تندرستی مطلوب را حفظ می کنید

## ○ تعبیر خواب بهلول

روزی خلیفه بهلول را احضار کرد که خوابی دیده‌ام می‌خواهم تعبیرش کنی. بهلول گفت چیست؟ خلیفه گفت: خواب دیدم به جانور وحشتناکی تبدیل شده‌ام و نعره زنان به اطراف خود هجوم می‌برم و آنچه از خرد و کلان در سر راه خود می‌بینم درهم می‌شکم و می‌بلعم. بگو تعبیرش چیست؟ گفت: من تعبیر واقعیت ندانم. فقط خواب تعبیر می‌کنم!

# لطیفه‌ها

## ارزش خلیفه

روزی هارون الرشید به اتفاق بهلول به حمام رفت. خلیفه از بهلول پرسید اگر من غلام بودم چقدر ارزش داشتم؟ بهلول گفت: پنجاه دینار. هارون بر آشت و گفت: دیوانه، فقط لنگی که به خود بسته‌ام پنجاه دینار می‌ارزد. بهلول گفت: منم فقط لنگ را قیمت کردم (من هم فقط قیمت لنگ را گفتم) و گرنه خلیفه که ارزشی ندارد.

## صله شاعر

شاعری در مدح خواجه‌ای بخیل قصیده‌ای گفت و برایش خواند و خواجه هیچ انعامی به او نداد. شاعر یک هفته صبر کرد و اثری ظاهر نشد. قطعه‌ای تقاضایی گفت و تقدیم کرد. خواجه باز هم توجهی نکرد. بعد از چند روز در مدح او هجویی گفت، باز هم خواجه به روی خود نیاورد. شاعر بر در خانه خواجه چهار زانو نشست

تا خواجه بیرون بیاید. خواجه وقتی او را دید که به فراغت نشسته است، گفت: ای بی حیا، مدح گفتی چیزی به تو ندادم، قطعه تقاضایی آوردی، پروا نکردم، هجو گفتی به روی خود نیاوردم، دیگر به چه امید اینجا نشسته‌ای؟  
گفت: بدان امید که بمیری و مرثیه ات را نیز بگویم.

## غلام وقت شناس

وقتی بزرگی در مجلس، تعریف غلام خود را می‌کرد که: هر وقت او را به جایی می‌فرستم حساب رفتن و آمدن او را می‌کنم و می‌فهمم که کی به در افاق می‌رسد. شخص دیگر هم چنین ادعا کرده گفت که: من هم چنین غلامی دارم، می‌خواهید او را تجربه نمایند؟ گفتند: بی تماشای نیست. پس غلام خود را صدا زد که ای سعادت برو به فلان جا و زود بیا. غلام گفت: به چشم. پس حساب رفتن او را کرد که او الحال به فلان جا رسیده و الحال به فلان بازار است و الحال به فلان محله است و الحال به همان موضع که گفته ایم رسیده است، پس حساب برگشتن او را به همین طور کرد تا گفت که الحال به در افاق است، پس صدا زد: سعادت؟ غلام گفت: بلی حاضریم. اهل مجلس تعجب کردند. گفت: به آنجا که گفتم رفتی؟ گفت: هنوز بی کفشم می‌گردم، پس حاضران بخندیدند.

## آدم عاقل

روزی نصرالدین الاغش را به بازار برد و به دست دلالی داد تا بفروشد و به او گفت: اگر بتوانی این الاغ را بفروشی حق دلالی خوبی تقدیمت می‌کنم. دلال افسار الاغ را گرفت و وسط بازار ایستاد و به قدری از چالاکی و پرکاری و کم خوراکی و متانت و نجابت و قد و قامت الاغ نصرالدین تعریف کرد، که او از فروختنش پشیمان شد و با خود گفت: آدم عاقل هیچوقت چنین مالی را نمی‌فروشد و سوار بر الاغش، خوشحال به خانه برگشت. ▶

## فهرست برخی از منابع :

- \* زندگی های گذشته و دسترسی به خاطرات روح - اثر: دکتر برابان لسللی آدامز - ترجمه: فرهاد کاظمی - نشر حم - ۱۳۸۳
- \* سخنانی از پاراماهاانسا یوگاناندا (تعالیم معنوی - ۳) - ترجمه: شراره مقدم - نشر تعالیم حق
- \* شرح زندگی یک یوگی - پاراماهاانسا یوگاناندا - انجمن مترجمین - نشر تعالیم حق
- \* سلامتی و شفا از طریق ستاره شناسی - اثر: شیلا گدیس - ترجمه: شکوه عبداللهی
- \* پنجاه روش عملی مدیتیشن نوشته مارگارت راجرز، ترجمه گیتا شریعتی
- \* سی و دو روش درمانی نامتعارف (دایرة المعارف شفا) - اثر: دکتر اندرو استنوی - ترجمه: پرویز پهلوان - نشر یاهو - ۱۳۸۳
- \* سفر بیداری نوشته، رام داس
- \* تائوتیزم و عرفان شرق دور، از اشور راجنیش ترجمه فرشته جنبیدی
- معبد سکوت نوشته برد، تی، اسپالدینگ، ترجمه فریده مهدوی دامغانی
- زمینه روانشناسی، نوشته هیلگارد
- زیبا شناسی سخن پارسی، دکتر میرجلال الدین کزازی
- ضریب هوشی خود را بسنجید از آلفرد مانزرت
- چیستان لغز، معما، تألیف نصرالله آژنگ
- ریاض الحکایات
- صد حکایت ذن
- تذکره الاولیا
- درهای پراکنده
- fate
- حیوانات به ما درس معنویت می آموزند، نوشته ماری لوزندور
- حیوانات را دست کم نگیریم
- سایت های اینترنت

\* کتب اشاره شده را می توانید از دفتر بخش "یا هو" با شماره تلفن ۲۸۴۸۷۷۷ تهیه فرمایید.