

شماره ۱۳۵ - مرداد و شهریور ۱۳۹۳
www.masterelia.org

نشریه الکترونیک
سایت معرفی

استاد ایلیا «میر»

روپاهای نوبل ساز

شفای ذهن
من کیستم؟
پدیده تسخیر روحی
و فرصتی دیگر داده شد ...

فهرست مطالب:

- * ناه فدا را به بزرگی یاد کن ۳
- * رؤیابینی کنترل شده و ارتباط با رؤیاها ۱۴
- * پشت سر فیل چه فبر است! ۹
- * شفای ذهن ۱۲
- * با تو می‌مانم ۱۸
- * رؤیاهای نوبل‌ساز ۲۳
- * من کیستم؟ ۲۶
- * دام‌های تصمیم‌گیری (قسمت اول) ۳۱
- * اگر نیوتن زیر درخت سیب نمی‌نشست ۳۸
- * پدیده تسخیر رومی ۴۱
- * و فرصتی دیگر داده شد ۴۴

نام خدا را به بزرگی یاد کن^۱

کارها را به نام خداوند آغاز کنید. به نام خدا

قسم دروغ نخورید که آن قسم شما را می خورد. زبانی که می خواهد

به نام خدا قسم دروغ بخورد بهتر است پیش از آن که مرتکب آن شود بریده

شود. حتی به نام خدا قسم راست هم نخورید مگر آن که برای خدا و در کار خدا باشد.

وقتی به اسم خدا قسم می خورید و به قول خود عمل می کنید به نام خداوند عظمت بخشیده اید و

اعتبار خداوند را در زندگی خود بالا برده اید پس اقتدار خداوند در زندگیتان متجلی خواهد شد. از

نام خداوند سوءاستفاده نکنید و به نام خدا و در کار خدا دروغ نگویند. اسم خدا را وسیله فریب دیگران قرار

ندهید زیرا خداوند شما را به مکر عظیم خود گرفتار می کند. در برابر بی حرمتی به اسم خداوند خاموش نباشید.

اگر خدای خود را مقدس می دانید درباره اسم خدا غیرتمند باشید و نگذارید در حضورتان به خداوند بی حرمتی شود.

برای آشکاری عظمت نام او به بهترین تلاش دست بزنید...

اسم خدا را به بزرگی یاد کنید و شاهد جلال خداوند در زندگی خود باشید. آن که نام خدا را پیوسته به بزرگی یاد می کند

از او کارهای بزرگی خواهند دید و نشانه های بزرگی در او ظاهر می شود. اگر قدرت عظیمی که در نام خداوند است در

وجودتان منتشر شود به چیز دیگری نیاز نخواهید داشت و بر هر چیز غلبه خواهید کرد. زیرا قدرتی که در کلمه «الله» نهفته

است قادر است جهان را نابود کند و دوباره و چندباره برپا سازد. در مقابل این قدرت عظیم قرار نگیرید. حمایت آن را بطلبید

و آن را حامی خود کنید.

همه چیز از کلمه الله به وجود آمده پس اگر موافق با آن باشید همه جهان چاره ای جز موافقت با شما نخواهد داشت. اما اگر

اسم خداوند بر ضد شما عمل کند نجات و خلاصیتان محال است. پس اسم خدا را تحقیر و بی حرمت نکنید که برای ابد

حریم و حرمت خود را از دست می دهید و تحقیر می شوید. خداوند از هر چه بگذرد از کلمه خود نمی گذرد.

... فال گیری و جادوگری و احضار ارواح و کارهایی مانند اینها هم، تحقیر نام خداوند است. فال گیران و

جادوگران، فاسد و دروغگویند و ارتباط با آنها تمسخر اسم خداست. پس سراغ آنها نروید و اگر رفتید دیگر

چگونه می توانید در انتظار روح الهی باشید.

اسماء خداوند چشمه های زندگی است، چشمه های خشکیده روح را به جریان بیندازید. همه

موجودات تسبیح گوی رب العالمین اند. پس نام خدا را آن طور که باید تسبیح بگویند و

با همه آسمان و زمین هماهنگ شوید و در هماهنگی با کائنات زندگی کنید.

استاد ایلیا «میم»

رؤیابینی کنترل شده و ارتباط با رؤیایها

گرفته‌اند. او می‌گوید: «به هر کجای آمریکا می‌روم، افرادی را می‌بینم که از تأثیر این کتاب در زندگیشان با من صحبت می‌کنند». این کتاب درباره رؤیابینی آگاهانه و خلاق است. به نظر گارفیلد رؤیابینی خلاق یک مسئله عمومی است و هر فردی قادر است به وسیله رؤیایهایش، به اصلاح و بهبود زندگی روزمره خود کمک کند.

او همچنین می‌گوید: «این کتاب، عشق، توجه و رؤیا را در کنار هم آورده است. من هیچ کدام از اصولی را که در کتاب آورده‌ام به تنهایی کشف نکرده‌ام، بلکه تنها آن‌ها را در کنار هم قرار داده‌ام که نتیجه کار، طرحی از انواع رؤیابینان با فرهنگ‌های مختلف و در زمان‌های مختلف شد. این کتاب شامل گزارشات، تجارب و مشاهدات افراد مختلفی است که در زمان‌های مختلفی زندگی کرده‌اند.»

در این شماره بخشی از این کتاب را که در مورد رؤیابینی سنوی است به نظر شما می‌رسانیم:

از رؤیابینان سنوی بیاموزیم

صبح هنگام است و مادر خانواده مالزیایی که از رؤیابینان سنوی^۲ است، برای صبحانه، میوه آماده می‌کند. بیرون خانه، برگ درختان خرما با وزش باد به حرکت درمی‌آیند و صدای دلپذیری به گوش می‌رسد. میمون‌ها بی‌وقفه جیغ می‌زنند

«در حکایات و افسانه‌ها آمده است که برای پیروز شدن بر اهریمن در یک کابوس، باید آن را با نام حقیقی‌اش صدا زد. همچنین در اسطوره‌ها آمده برای تحت سلطه آوردن اهریمن، شخص باید انگشت یا پنجه پای اهریمن را بگیرد و با گرفتن سرش، به موهایش چنگ بزند یا یکی از موهایش را بکند. حتی در افسانه‌ها آمده است که شخص می‌تواند روح پلید را مجبور به افشای راز کند و از او بخواهد گنج‌هایش را آشکار ساخته و مثل گول چراغ جادو، به او خدمت کرده و آرزوهایش را برآورده سازد. و این همانند دست و پنجه نرم کردن با یک تصویر ترسناک در کابوس است که فواید فراوانی را به دنبال دارد.

کارشناسان رؤیابینی، درباره کنترل رؤیایها بسیار صحبت کرده‌اند. شاید کلمه کنترل به شخص احساس قدرت داده و حس کند می‌تواند کل رؤیایش را برنامه‌ریزی کند. باید گفت کنترل کردن تمام جنبه‌ها و زوایای یک رؤیا و تأثیرگذاری بر تمام آن غیرممکن است و

برای دستیابی به کنترل رؤیا آموزش‌های خاصی مورد نیاز است.»

مطالبی که در بالا خواندید از کتاب «رؤیابینی کنترل شده و ارتباط با رؤیایها»^۱ انتخاب شده است. پاتریشیا گارفیلد، نویسنده کتاب می‌گوید که کتابش زندگی افراد بسیاری را تغییر داده است. طی ۲۰ سال گذشته، از زمان چاپ اول این کتاب، صدها و بلکه هزاران نفر تحت تأثیر این کتاب قرار



روبه‌رو شدن با خطر و غلبه بر آن

اولین قانون و از مهم‌ترین قوانین کنترل رؤیا در سیستم سنوی است.

مخالفت خود را بیان کنید». سنوی‌ها با وجود همکاری خوبی که با هم دارند، افرادی فردگرا و خلاق هستند. هر شخصی، شخصیت واحد و یگانه خود و تصورات خلاق خودش را دارد. در حل و فصل مسائل و مشکلات خانوادگی و اجتماعی بسیار منعطف‌اند و راه‌حل‌های متنوعی را ارائه می‌دهند.

شاید قابل توجه‌ترین ویژگی سنوی‌ها، سازگاری روانی فوق‌العاده آن‌ها باشد. اختلالات و بیماری‌های روانی در بین آن‌ها، به شکلی که ما می‌شناسیم اصلاً وجود ندارد. برای درمان شناسان غربی، باور این مسئله کار آسانی نیست. محققانی که زمان قابل توجهی را در میان سنوی‌ها گذرانده‌اند، کلیه این موارد را در مستندات خود ذکر کرده‌اند.

در میان سنوی‌ها بلوغ احساسی قابل توجهی مشاهده می‌شود. آن‌ها تمایلات مادی زیادی ندارند، شاید این حالت به علت پیشرفت‌های روان‌شناسانه‌شان باشد. آن‌ها برای فراهم کردن لوازم و مایحتاج زندگی خود زمان کمی را صرف می‌کنند. مثلاً برای ساختن خانه‌ای به عمر ۵ یا ۶ سال حدود یک هفته وقت می‌گذارند و به صورت گروهی در آن زندگی می‌کنند. یکی، دو روزی را هم صرف آماده کردن زمینی برای کشاورزی می‌کنند. آن‌ها برای جمع‌آوری غذای خود به صورت گروهی عمل می‌کنند و تنها چند ساعت در روز را به این کار اختصاص می‌دهند و بقیه زمان خود را صرف پروژه‌های بزرگ رؤیابینی می‌کنند.

اگر بخواهم آن‌چه از عقاید سنوی‌ها درک کرده‌ام را به صورت خلاصه بگویم، باید به سه قانون عمومی اشاره کنم.

اولین قانون عمومی

در رؤیاهایتان با خطر رو به رو شده و بر آن غلبه کنید. مثلاً فرض کنید کودکی از سنوی سر میز صبحانه اعلام کند: «دیشب خواب ببری را دیدم که دنبالم می‌کرد.» پدرش در جواب خواهد گفت: «خوب، تو چه کار کردی؟»

– «با سرعت هر چه تمام‌تر دویدم و ببر هم‌چنان به من نزدیک و نزدیک‌تر می‌شد. دیگر

و صدای فیلی از جنگل مه‌آلودی که در آن نزدیکی است شنیده می‌شود. صدای آواز طوطی‌ها از روی درختان انار واقعاً دلپذیر است. پروانه‌ای هم در کنار پنجره باز اتاق پر می‌زند. در اتاق‌های مجاور هم، دایه‌ها، عموها، خاله‌ها و بچه‌هایشان در رفت و آمد و تدارک صبحانه هستند. خواهر لباس بلند زیبایی پوشیده و گل‌های خوشبویی در میان موهایش گذاشته است و بشقاب‌هایی از برگ و فنجان‌های بامبو را آماده می‌کند. مادر بزرگ با رضایت و خرسندی، ساقه گیاهی را می‌چود. پسر ۸ ساله خانواده، چشمان خواب‌آلودش را می‌مالد و برای جای خود در سر میز صبحانه نقشه می‌کشد. میمون‌ها هم سهم خود را از صبحانه می‌خواهند. در اطراف، درختان قهوه و موز پراکنده هستند. هر کسی مشغول خوردن چیزی است. پدر مهم‌ترین سؤال روز را می‌پرسد. «خوب، دیشب چه خوابی دیدید؟»

سؤال «دیشب چه خوابی دیدید»، مهم‌ترین پرسش در زندگی یک سنوی است. هر روز صبح، از جوان‌ترین تا پیرترین عضو خانواده درباره رؤیایش می‌اندیشد و هیچ کس کلمه «نمی‌دانم» یا «به خاطر نمی‌آورم» را به زبان نمی‌آورد. در واقع همه باید رؤیاهایشان را به خاطر آورند. حتی بچه‌ها نیز به محض آن‌که بتوانند صحبت کنند، باید رؤیاهای خود را به هنگام خوردن صبحانه، برای بقیه تعریف کنند. تمام افراد خانواده، بچه‌ها را برای تجربه کردن و گزارش رؤیاهای تشویق می‌کنند. آن‌ها از بچه‌ها درباره رفتارشان در رؤیا پرس و جو کرده و اشتباهات احتمالی را گوشزد و از رفتارهای صحیح تمجید می‌کنند. بچه‌ها آموزش‌های لازم را برای رؤیاهای بعدی می‌گیرند و نهایتاً براساس اتفاقات رؤیاهایشان، در فعالیت‌های اجتماعی درگیر می‌شوند.

افراد سنوی، اکثر فعالیت‌های زندگی روزمره‌شان را براساس رؤیاهایشان تصمیم‌گیری و تعبیر می‌نمایند: دوستی‌ها شکل می‌گیرند، اعضای قبیله براساس رؤیاهای نمایش می‌کنند. حس همکاری و مشارکت بین آن‌ها بسیار مشهود است و ضرب‌المثلی دارند که می‌گوید: «در کلیه امور با هم همکاری کنید، اگر با آرزوهای یکدیگر مخالف هستید، با نیت خیر

رؤیابینان سنوی اعتقاد دارند تا وقتی تجربه مثبت در رؤیا به پایان نرسیده است، نباید بگذارند رؤیا تمام شود. رؤیابین باید یا پرواز کند یا بیفتد، و عشق و اوج لذت را در همان رؤیا تجربه کند، در جنگ یا کشته شود یا بکشد و همواره تولیدی خلاقانه داشته باشد.

«چه خواب جالبی! چه کار کردی؟»

«هیچ کاری نکردم، فقط افتادم. اصلاً جالب نبود، ترسناک هم بود. قبل از این که به زمین بخورم با ترس از خواب پریدم.»

«اشتباه کردی. روح‌های زمین عاشق تو هستند. آن‌ها تو را صدا می‌زنند، زیرا چیزی برای نشان دادن به تو دارند، تو باید خواب می‌ماندی، حتی اگر ترسیده بودی. سعی کن آرام باشی و بگذار بیفتی و به زمین بنشینی، روی زمین چیزهای جالبی پیدا می‌کنی. دفعه بعد که چنین رؤیایی را تجربه کردی، سعی کن به جای افتادن پرواز کنی، سعی کن احساس جالب پرواز را تجربه کنی. بر فراز مکانی جالب و دوست داشتنی پرواز کن.» آن‌ها به کودک می‌آموزند که ترس از افتادن را به لذت پرواز تبدیل کند.

رؤیابینان سنوی اعتقاد دارند تا وقتی تجربه مثبت در رؤیا به پایان نرسیده است، نباید بگذارند رؤیا تمام شود. رؤیابین باید یا پرواز کند یا بیفتد، و عشق و اوج لذت را در همان رؤیا تجربه کند، در جنگ یا کشته شود یا بکشد و همواره تولیدی خلاقانه داشته باشد.

سنوی‌ها اعتقاد دارند که وقتی شخصی در رؤیا بر دشمن غلبه می‌کند، روح دشمن باید هدیه‌ای به او تقدیم نماید. رؤیابین در موقعیت‌هایی غیرشفاف (مثلاً حضور دود یا مه) هدیه خود را می‌یابد. هدیه می‌تواند شعر، داستان، آواز، رقص یا یک طرح و نقاشی و یا چیزهای زیبای دیگری از این‌گونه باشد. اگر شخص رؤیابین در رؤیای خود پرواز را تجربه می‌کرد باید سعی کند این تجربه ادامه یابد و منجر به تجربه احساسات خوشایند گردد. به اعتقاد سنوی‌ها فرقی نمی‌کند شخص در رؤیا پرواز کند یا سقوط، مهم این است که سعی کند این کار در مکان جذاب و جالبی صورت گیرد. رؤیابین باید به مکان، آدم‌ها، لباس، رقص، موسیقی و بازی‌ها و طرح‌های آن‌ها با دقت نگاه کند و بهترین حالت این است که همه

نمی‌توانستم سریع‌تر بدوم که ناگهان با ترس و وحشت از خواب پریدم.»

– «خواب خوبی دیدی، ولی مرتکب اشتباه بزرگی شدی! بیرهایی را که دیدی تنها در هنگام روز و در جنگل می‌توانند به تو آسیب برسانند و تو باید از آن‌ها فرار کنی، ولی بیرهایی که در رؤیایت دیدی در صورتی می‌توانند به تو آسیب برسانند که تو از آن‌ها فرار کنی و تا زمانی که از آن‌ها بترسی، تعقیبت می‌کنند. دفعه بعد که این رؤیا را تجربه کردی باید با بیر روبه‌رو شوی. اگر به تو حمله‌ور شد، تو نیز به او حمله کن.»

– «ولی اگر بیر از من قوی‌تر باشد، چه؟»

– «دوستان رؤیایی‌ات را صدا کن، از آن‌ها بخواه کمکت کنند و تا زمانی که آن‌ها برسند، تنها بجنگ. همیشه به تصویر رؤیایی که به تو حمله می‌کند حمله‌ور شو. متوجه می‌شوی؟ هیچ وقت اجازه نده چیزی در یک رؤیا به تو حمله کند و از چیزی هم فرار نکن، همیشه با خطر روبه‌رو شو.»
روبه‌رو شدن با خطر و غلبه بر آن، اولین قانون و از مهم‌ترین قوانین کنترل رؤیا در سیستم سنوی است.

دومین قانون عمومی

دومین قانون سنوی‌ها به موازات قانون اول و با انگیزه متفاوتی از آن بدین شکل مطرح می‌گردد: در رؤیاهایتان به سوی لذت و خوشی بروید. سنوی‌ها کودکان خود را تشویق می‌کنند تا عمیقاً لذت پرواز و یا آرامش کامل را در رؤیاهایشان تجربه کنند.

سومین قانون عمومی

نتیجه مثبت به دست آورید. فرض کنید کودک سنوی خوابی به شکل زیر دیده باشد:
«خواب دیدم از صخره‌ای بزرگ می‌افتادم.» گفتگوی پدر و مادر با کودک به این صورت ادامه پیدا می‌کند:

آن‌ها را به خاطر بسپارد و سپس این تجارب را با قبیله خود در میان بگذارد. در چنین حالتی او هدیه‌اش یا بهتر بگوییم گنجش را به جای طلب کردن کشف کرده است. در هر رؤیا اگر شخص با تصاویر دوستانه‌ای مواجه شد باید دوست



رؤیایی را بپذیرد و از وی قدردانی و تشکر کند، شخص رؤیابین باید از دوست رؤیایی هدیه‌ای طلب کند، و در آن با دیگران سهیم شود و آن را مورد استفاده قرار دهد. به عقیده سنوی‌ها، اگر رؤیابین تصاویری از غذا مشاهده کند، باید آن را با سایر شخصیت‌های رؤیایی تقسیم کند.

در یک کتاب داستان چنین آمده است که کودکان رؤیاباشان را بر اساس آرزوهایی که از جانب اطرافیان به آن‌ها القا می‌شود، شکل می‌دهند. گرچه این موضوع در یک داستان آمده، ولی کاملاً قابل درک است. تئوری یادگیری تأیید می‌کند که فرهنگ، واکنش کودک را شرطی می‌کند. کسانی که برای اولین بار با سیستم سنوی آشنا می‌شوند، مخالفت خود را این‌گونه ابراز می‌کنند که سنوی‌ها بیش از آن‌که به رؤیاها بپردازند، به ذکر گزارشی از آن‌ها اکتفا می‌کنند. گزارش‌های شبانه ثبت شده از افرادی از قبیله سنوی که در خواب حرف می‌زنند، نشان می‌دهد که آوازهای جدیدی که این افراد صبح هنگام می‌خوانده‌اند، در واقع بخشی از رؤیاهای شبانه آنان بوده است. بنابراین، شکی نیست که این رؤیاها خودشان شکل گرفته‌اند.

زمانی که کودک قبیله سنوی به سن بلوغ می‌رسد، دیگر کابوس‌های شبانه را تجربه نمی‌کند. رؤیاهای کودک طی

سال‌ها تغییر می‌کند تا به الگوی اصلی مورد نیاز جامعه تبدیل شود. تا زمانی که شخصیت‌های رؤیایی به همراهی کودکان سنوی نیابند و به گونه‌ای که مقبول جامعه است به آن‌ها کمک نکنند، این کودکان به عنوان افرادی بالغ به حساب نمی‌آیند.

خلاصه‌ای از قوانین عمومی کنترل رؤیا در سیستم سنوی

* در رؤیاهایتان همواره با خطر روبه‌رو شده و بر آن پیروز شوید.

* رؤیاهایتان را همیشه به سمت لذت و شادی هدایت کنید.

* همواره سعی کنید نتیجه مثبتی از رؤیاهای خود بگیرید و محصولات خلاق داشته باشید.

* اگر در رؤیایی نقش قربانی را داشتید (کسی به شما حمله کرد)، سعی کنید متقابلاً مهاجم شوید. به دشمن رؤیایتان حمله کنید. در صورت لزوم تا سرحد مرگ بجنگید. مرگ یک دشمن رؤیایی، نیرویی مثبت را از بخشی از شما که تصاویر رؤیایی مربوط به دشمنی را شکل داده است، آزاد می‌کند.

* زمانی که تصویر رؤیایی مهاجم را مطیع خود کردید و یا با آن روبه‌رو شدید، مجبورش کنید هدیه‌ای به شما بدهد. این هدیه می‌تواند شعری زیبا، یک داستان جالب، یک آواز، رقص، طرح و یا نقاشی زیبایی باشد و یا چیزی مفید و ارزشمند مثل یک نوآوری یا راه حل یک مسئله باشد. ارزش این هدیه باید به اندازه ارزش آن در بیداری باشد. ادامه دارد

پی نوشت:

۱- کتاب هنر رؤیابینی ۱، رؤیابینی کنترل شده و ارتباط با رؤیاها، نویسنده آن پاتریشیا گارفیلد، مترجم تیناپورشاهید، نشر حم، تهران ۱۳۸۴.

۲- سنوی‌های مالزی به دو گروه تقسیم می‌شوند؛ «تمی آر» و «سمی آر». سنوی‌های مورد بحث ما که فرهنگ رؤیابینی دارند، تمی آر‌ها هستند که کلمه سنوی را برای آن‌ها به کار می‌بریم. رؤیابینی مهم‌ترین جنبه زندگی یک سنوی است.



انسان نقاش زندگی خویش است و نقاش وجود خود.

قلم او، اندیشه‌های اوست.

استاد ایلنا «میم»

پشت سر فیل چه خبر است!

تألیف: رکسانا خوشابی



به خاطر تاریکی، بادبز، ستون، ناودان و ... نامیده شد! مثال ما، گرچه بی‌شبهت به آن نیست، اما از ابعادی هم با آن متفاوت است. فیل مولانا از زوایای خاصی بر هر یک از ناظران آشکار شد، هر کدام قسمت خاصی از بدن فیل را لمس کرد و به نتیجه متفاوتی رسید و نهایتاً درکی که با لمس جزئی از موضوع، از کل به دست آورد، غلط و غیرحقیقی بود و حق با مولوی بود، چون این درک، با قرار گرفتن شمعی در کف دست هر یک از آن‌ها می‌توانست به کلی دگرگون و متحول گردد. اما آن‌چه من قصد دارم بگویم، کمی متفاوت است. من می‌خواهم بگویم گاهی حتی اگر در روشنایی، در جلوی رویمان فیل بسیار بزرگی ایستاده باشد و ما فقط بتوانیم سر و قسمت جلوی پاهایش را ببینیم، انگار حاضر نمی‌شویم دوری بزیم و پشت و کنار بدن و پاهای عقب‌اش را هم مشاهده کنیم. در عوض از روی تصویری که از فیل در ذهن داریم، یا از روی حدس و گمان خودمان، قانع می‌شویم فیل است و اگر ناگهان برویم و ببینیم این فیل دو تا بال دارد، یا اصلاً پشت بدنش شبیه به فیل نیست (مثلاً شبیه به اسب یا کرگدن است) جا می‌خوریم و این ناهمگونی را

من نمی‌دانم این درست است که آدم‌ها «خود»های مختلفی دارند یا نه، اما می‌دانم زوایای پنهان و نهفته‌ای دارند که می‌خواهم درباره آن‌ها برایتان صحبت کنم. البته منظورم زوایایی نیست که در عمق قرار دارند و در نتیجه از چشم پنهان می‌مانند، بلکه گوشه‌هایی را می‌گویم که به دلیل قرار نداشتن در دیدرس نگاه ما، بر ما پنهان می‌مانند و با آن‌که وجود دارند (و حتی سایرین آن‌ها را می‌بینند) ما نمی‌توانیم آن‌ها را ببینیم!

این نتوانستن، از این‌جا نشأت نمی‌گیرد که «قدرت دیدن» آن‌ها را نداریم، بلکه بیشتر ناشی از این است که به دلایل مختلف، حاضر یا بلد نیستیم جایمان را نسبت به آن موضوع تغییر دهیم تا زاویه نگاهمان تغییر کند و قسمت‌های دیگر را به میدان دید بیاوریم، برای همین هم قسمت‌هایی را که نمی‌بینیم، با قوه تخیل یا شرطی‌شدگی در ذهن می‌سازیم و فرض را بر این می‌گذاریم که پشت موضوع، همان‌طور است که در ذهن تصور کرده‌ایم و حاضر نیستیم کمی سرک بکشیم یا دور بزیم و پشت، یعنی زوایای پشتی موضوع را هم با چشم خود ببینیم!

مثال فیل در تاریکی را به یاد دارید! فیل مولانا را می‌گویم که



چگونه می‌توان بال‌های فیل را دید؟!
اکثراً دو سه ویژگی و زاویه مطلوب یا نامطلوب
افراد، ما را چنان جذب یا دفع می‌کند که از دیدن
بقیه زوایا غافل می‌مانیم و هرگز نمی‌فهمیم
بالاخره فیل ما بال دارد یا پا؟!!

همین نگاه تک بعدی باعث می‌شود از یک نفر
بت یا هیولا بسازیم. البته هیولاسازی هم بالاخره
نوعی تک بعدی نگاه کردن است و باید اصلاح
شود. اما خطر تک بینی در زوایای مثبت و فاکتور
گرفتن از زوایای منفی، اغلب بیشتر دامن افراد
را می‌گیرد و اغلب، مردم از آن، به فریب دادن،
ریاکاری، دورویی طرف مقابل یاد می‌کنند، حال آن که در خیلی از
مواقع خود آن‌ها حاضر نیستند به جای اکتفا به روکار دکور، بروند
سری به پشت ساختمان هم بزنند!

این خطر خصوصاً در انتخاب همسر و ازدواج، یا دوستی‌های
صمیمانه، با شدت زیادتری بروز می‌کند چون در این موارد، انرژی
و زمان صرف شده و آن‌چه وسط گذاشته شده برگشت ناپذیر و
بسیار آسیب‌پذیر است. آمار نشان می‌دهد بسیاری از روابط انسانی،
بر مبنای کشش، نسبت به همان یکی دو زاویه که اکثراً هم روکار
هستند شکل می‌گیرد و فرد با دیدن سر فیل، واقعاً گمان می‌کند
با یک فیل طرف است!

اما جداً بهترین راه برای اطمینان از فیل بودن و دیدن زوایای
گونگون کسی که مد نظرمان است چه راهی است؟ این که او را
حتی اگر مورچه باشد در تخیل فیل ببینیم؟!

من اول تجربه خودم را می‌گویم و سپس توصیه‌های روان
شناختی - اجتماعی موجود را بدان می‌افزایم. اسم تجربه‌ام را
گذاشته‌ام « تکمیل پازل زیر یک سقف » و این تکمیل پازل، یعنی
قرار دادن تکه‌های ریز پازل در کنار یکدیگر، که آن هم طی یک
فرآیند هوشیارانه زندگی در زیر یک سقف پدید می‌آید و تا جایی
پیش می‌رود که تصویر کلی پازل، که البته سه بعدی هم هست
تشکیل می‌شود. بدین معنی که ما همیشه تعدادی از قطعات پازل
شخصیت طرف مقابل را دیده و در دست داریم، اما نمی‌توانیم آن‌ها

به حساب استثنا بودن می‌گذاریم.

در روابط انسانی، این استثناها همیشه در حال تکرار شدن است،
چرا که هر انسانی، یکتا و استثنایی است و هرگز با دیدن یک
بعد یا یک زاویه از شخصیت او، نمی‌توان حکم مطلق برای
کلیت او صادر کرد و در نتیجه فهم کلیت وجود و شخصیت او،
ضروری‌تر به نظر می‌رسد. دکورسازها، (منظورم کسانی است که دکور
فیلم‌ها و نمایش‌ها را می‌سازند) از همین اشتباه یا تلقی تک بعدی
انسان بهره می‌گیرند. آن‌ها روکار یک قلعه یا ساختمان یا قصر را
می‌سازند و ما به‌عنوان بیننده، با تخیل و تصور خود، تصویر پشت
یا داخل آن را در ذهنمان می‌سازیم و با آن ذهنیت، به آن قلعه
یا قصر (که پشتش مشتق مقوا و چوب است) نگاه می‌کنیم. حتی
آرزو می‌کنیم ای کاش داخل آن می‌شدیم. (یعنی داخل چند تکه
چوب و مقوا!!) متأسفانه برقراری روابط انسانی هم همین‌طور شده،
یعنی بیشتر مواقع، ما آرزوی دوستی، ازدواج و بودن با کسی را
در سر می‌پرورانیم که تنها دو سه زاویه از شخصیت او را دیده و
شناخته‌ایم و البته دشمنی‌ها هم گاهی همین‌طورند، یعنی ممکن
است آشکار شدن دو سه زاویه شخصیتی، باعث شود کسی را
دشمن بدانیم، در حالی که با کمی دور زدن و تغییر زاویه نگاه
ممکن است دیگر نه دوستی‌ای باقی بماند و نه دشمنی! بلکه
ناگهان با انسان غریبه‌ای روبه‌رو می‌شویم که گویی اصلاً او را
نمی‌شناخته‌ایم.

هر انسانی، یکتا و استثنایی است و هرگز با دیدن یک بعد یا یک زاویه از شخصیت او،
نمی‌توان حکم مطلق برای کلیت او صادر کرد و در نتیجه فهم کلیت وجود و شخصیت
او، ضروری‌تر به نظر می‌رسد.

اکثراً دو سه ویژگی و زاویه مطلوب یا نامطلوب افراد،
ما را چنان جذب یا دفع می‌کند که از دیدن بقیه زوایا غافل می‌مانیم
و هرگز نمی‌فهمیم بالاخره فیل ما بال دارد یا پا؟!

را کنار هم بچینیم، چون همیشه تکه‌هایی از این پازل را کم داریم (و به همین دلیل هم آن تکه‌ها را با قوه تخیل خود می‌سازیم، تا به خیال خود تصویر کامل را درست کرده باشیم).
وقتی در زیر یک سقف قرار می‌گیریم، حتی اگر بخواهیم، دیگر قادر نیستیم (یعنی انرژی و وقت نداریم) که همیشه و در هر لحظه، نقاب‌ها را به چهره بزنیم، یا فقط قسمت‌هایی از دکور را نشان دهیم و شرایطی مثل خستگی، عصبانیت، درد، ناراحتی، خوشحالی و خصوصاً به میان آمدن منافع شخصی برای هر دو طرف، باعث می‌شود بالاخره فرافراز و فرود و زوایای مختلف شخصیت خود را بروز بدهیم. همین امر باعث می‌شود قطعات جدید پازل به‌دست آید و حتی رفتارهای شناخته شده قبلی، در کنار این قطعات، یعنی در جایگاه اصلی خود قرار گرفته و معنا شوند.

در این صورت متوجه می‌شویم که معنای بعضی از رفتارهای خوب یا بد، کاملاً تغییر می‌کند. مثلاً ناگهان متوجه می‌شویم تلاشی که طرف مقابل برای درک کردن ما به خرج می‌دهد اصلاً به منظور همدلی یا به معنای سیالیت روانی او با نبوده، بلکه برای افزایش احساس امنیت خودش و در جهت تثبیت موقعیت او در فضای ما انجام شده و بالعکس، رفتار خشک یا متعصبانه‌ای که شخص مقابل نشان داده و ما از آن رنجیده‌ایم، نه به منظور آزار ما، که به خاطر حفظ منافع و حتی حمایت از ما بوده، آن هم در شرایطی که حس کرده حق ما دارد ضایع می‌شود یا انعطاف نشان دادن به صلاحمان نیست (البته ممکن است برخی زوایا را هم در درست ادراک کرده باشیم که چون خطرآفرین نیستند، بدان‌ها نمی‌پردازیم). به هر حال در این شرایط، ما کل پازل یا لاقل اکثر قطعات و در نتیجه اطلاعات بیشتری برای درک طرف مقابل



اختیار داریم.
اما مگر واقعاً امکان تکمیل پازل در زیر یک سقف همیشه وجود دارد؟ بدیهی است خیر. یعنی شانس بزرگ شناخت اطرافیان در زیر یک سقف همیشه نمی‌تواند به ما رو کند، به همین دلیل هم راه حل دیگری را که مشابه با آن است مطرح می‌کنم و اسمش را می‌گذارم «دیدن بال‌های فیل».
در این حالت ما شرایط زیر یک سقف را تا آن جا که امکان‌پذیر است شبیه‌سازی می‌کنیم، تا بتوانیم زوایای بیشتری از یکدیگر را ببینیم و این شبیه‌سازی را تا جای ممکن دقیق و صحیح انجام می‌دهیم.

این روش، شامل قرار دادن فرد در شرایط خشم، ناراحتی، ترس، فقدان، به خطر افتادن منافع شخصی و مانند این‌ها و مشاهده دقیق او در آن شرایط است؛ یعنی به جای این‌که به مشاهده فرد در شرایط آرامش و شادی و گشت و تفریح بسنده شود، شرایط زندگی عادی ایجاد شده و قرار گرفتن در موقعیت‌های تنش‌زا و واقعی نیز مورد توجه قرار گیرد. غیر از این، مشاهده فرد از نگاه اطرافیان، مثلاً از دید پدرش، مادرش، همسرش، همکارش، دوستش، همسایه‌اش، خواهر یا برادر یا فامیل یا رئیس‌اش هم، بدان اضافه می‌شود. هر قدر زوایا بیشتر و در نهایت به سیصد و شصت درجه نزدیک‌تر باشند، مشاهده کامل‌تر صورت گرفته و آن‌گاه با ضریب اطمینان بالاتری می‌توان نتیجه گرفت بالاخره فیل ما بال دارد یا خیر؟!
شاید در ابتدا کمی سخت به نظر بیاید ولی شناخت اطرافیان و در نهایت انجام یک انتخاب درست، به همه سختی‌هایش می‌ارزد و خیلی بهتر از آنست که عمری را در کنار همسری غریبه یا دوستی ناشناس تلف کنیم.

شفای ذهن

اگر خواستار شفای جسم هستید، باید نخست ذهن را شفا بخشید.

(افلاطون ۴۲۷-۳۴۷ ق. م)

است و این جریان جزئی از ساختار طبیعت است. در سال‌های اخیر محققان بر روی موارد مختلف از جمله تجویز داروهای بی‌اثر^۱ یا استفاده از روش‌هایی که نیروی ذهن منجر به کاهش ضربان قلب یا فشار خون می‌شود، آزمایش‌های مکرری انجام داده و تأثیرات عمیق ذهن بر بدن را به اثبات رسانده‌اند. عده‌ای می‌گویند این نظریه، مقوله جدیدی نیست و پزشکی به ارتباط میان ذهن و بدن از زمان بقراط پی برده است. آن‌ها سخن سقراط را مثال می‌آورند که «بیماری جسم جدا از ذهن نیست».

ذهن انسان یکی از اسرار طبیعت محسوب می‌شود که هنوز دانش بسیار اندکی درباره قدرت ذهن و بسیاری از پدیده‌های مربوط به آن برای بشر امروز آشکار شده است. طی دهه‌های گذشته دیدگاه‌های برخاسته از تکنولوژی، موجب شده که وجود نیروهای ذهنی کنار گذاشته شود یا به کلی انکار گردد. اما اخیراً بینش جدید و غیرمتعصبانه علوم، برخی از این نیروها را دوباره مورد تأیید قرار داده و اسرار آن‌ها را از نو بررسی کرده است. امروزه پزشکان و دانشمندان با بررسی‌ها و تحقیقات علمی به عمل آمده پذیرفته‌اند که نیروی ذهن نقش بسیار مهمی در سرنوشت و سلامتی انسان ایفا می‌کند. اگر



حال به تعریف ذهن از این زاویه می‌پردازیم. ذهن انسان هم‌چون اقیانوسی عظیم از انرژی، شعور و آگاهی است. ذهن را می‌توان معیاری جهت سنجش بیماری و یا به عبارتی انحراف از سلامتی دانست زیرا ذهن نتیجه ارتباط شعور فرد با شعور کل است و ذهن ناهنجار، ذهنی است که شعور آن از حالت تعادل با شعور کل منحرف شده باشد. به عبارتی می‌توان گفت علت بیماری انحراف شعور از حالت تعادل است. همه افکار، اعمال، احساسات و حتی وضعیت تندرستی ما از

بگوییم انرژی ذهن از نیرومندترین انرژی‌ها در زندگی بشر است اغراق نکرده‌ایم. در فرهنگ‌های گوناگون داستان‌های مختلفی در مورد پدیده‌های غیرمتعارف و خارق‌العاده نقل شده که در گذشته هیچ‌گونه تحقیقی در مورد آن‌ها به عمل نیامده است، اما در سال‌های اخیر دامنه تحقیق در مورد ماوراءالطبیعه، انرژی ذهنی و گشودن راز رابطه متقابل و عجیب میان ذهن و بدن گسترش پیدا کرده است که روشن می‌کند تأثیرات و مبادله‌هایی آرام، نادیدنی و پنهان میان ذهن و بدن در جریان

انسان موجودی است که در تمام طول روز دمی از تفکر باز نمی‌ماند.
هر فکری که از ذهن می‌گذرد، بر ترکیبات شیمیایی بدن تأثیر می‌گذارد و اگر
افکار انسان منفی و مخرب باشد احساسات و عواطف ویران‌گری را موجب می‌شود.

و برای وصول به این نقطه می‌باید از سطوح بیرونی بدن، سلول‌ها، بافت‌ها، اعضای بدن و دستگاه‌ها گذشت و به نقطه پیوست ذهن-بدن رسید، نقطه‌ای که از آن‌جا آگاهی تأثیر خود را آغاز می‌نماید. دکتر «چوپرا» معتقد است که فرآیند شفا، فرآیندی زنده و جامع است که هنوز علم پزشکی قادر به توضیح آن نیست. با این همه وقتی امر شگفتی روی می‌دهد و بیماری لاعلاجی به گونه‌ای ناگهانی و مرموز ناپدید می‌شود، فرضیه پزشکی دچار سرگردانی شده و در آن لحظه همه محدودیت‌ها شکسته می‌شوند. هنگام رخ دادن وقوع این رویدادها دال بر این است که ذهن انسان توانایی این را دارد که هر نوع بیماری را از بین ببرد.

چند سال قبل یک پسر بچه آمریکایی، دچار سرطان وخیم مغز شد. اطباء به والدین او گفتند که دیگر هیچ کاری از دستشان برنمی‌آید و او به زودی خواهد مرد. پدر و مادر کودک نمی‌خواستند این موضوع را قبول کنند بنابراین پسرشان را به یک کلینیک بردند که به دلیل نوآوری‌هایش در پزشکی شهرت داشت. در آن‌جا چند نفر از پزشکان با پسر صحبت کردند و به او فهماندند که ذهن او می‌تواند بیماریش را معالجه کند. او می‌تواند بیماریش را به هر شکلی که می‌خواهد مجسم کند و در ذهنش آن را نابود نماید. پسر تصمیم گرفت یک نوع بازی خیالی در ذهنش ترتیب دهد: سفینه‌های فضایی درون سرش می‌چرخیدند و به غده که آن را «گنده خاکستری» می‌نامید، شلیک می‌کردند. قرار شد او روزی چند ساعت به این بازی بپردازد. بعد از گذشت چند ماه پسر به پدرش گفت «امروز که سوار سفینه شدم و در مغزم جستجو کردم اثری از غده ندیدم.» او به طور چشمگیری بهتر شده بود و توانست به مدرسه بازگردد. همان روز در زمین بازی مدرسه زمین می‌خورد و ناچار می‌شوند او را به بیمارستان ببرند. دکتر نتیجه‌گیری کرد که غده سرطانی باعث ضعف و زمین خوردن او شده است. قرار شد از مغز او عکس بگیرند. تصویر به دست آمده نشان داد هیچ اثری از

همین اقیانوس آگاهی نشأت می‌گیرد.
انسان موجودی است که در تمام طول روز دمی از تفکر باز نمی‌ماند. هر فکری که از ذهن می‌گذرد، بر ترکیبات شیمیایی بدن تأثیر می‌گذارد و اگر افکار انسان منفی و مخرب باشد احساسات و عواطف ویران‌گری را موجب می‌شود. این‌گونه هیجانات و تنش‌ها به جسم لطمه می‌زند و سبب بیماری‌هایی از قبیل زخم‌های دستگاه گوارش، عوارض قلبی، فشار خون، انواع بیماری‌های عصبی و غیره می‌گردد.

دکتر «دیپاک چوپرا»^۲ عقیده دارد که مسئله بهبود و شفا اساساً یک امر فیزیکی نیست بلکه فرآیندی ذهنی است. وقتی یک استخوان شکسته در بدن جوش می‌خورد یا یک سرطان خودبه‌خود معالجه می‌شود، این شفای خودبه‌خود ناشی از یک آگاهی درونی است. بیماران که پیوستگی ذهن و بدن را درک کرده‌اند، قادرند نیروی «خود درمانی» را به حرکت وادارند و از آن نیز فراتر رفته، به راز «شفای کوانتوم» دست یابند. شفای کوانتومی روشی نوین در امر پیش‌گیری و درمان است که در آن به واحد بنیادی روند درمان، یعنی اتصال ذهن و بدن پرداخته می‌شود به این نحو که ذهن روی تمام سلول‌های بدن تأثیر می‌گذارد. ذهن می‌تواند بیماری را تسریع و یا از سرعت آن بکاهد، می‌تواند برای مدتی آن را متوقف سازد و حتی آن را به عقب بازگرداند. در واقع شفای کوانتومی با ارائه تعاریف علمی از موضوعاتی نظیر سلامتی، درمان، درد و بیماری دیدگاه‌های جدیدی را به پزشکی متعارف ارائه می‌دهد.

شفای کوانتومی یگانگی ذهن و بدن است، پیوستگی ذهن و بدن به حدی است که تفکیک این دو به عنوان دو جزء تشکیل دهنده وجود انسان، نوعی خطا محسوب می‌شود. ارتباط این دو است که نظام واحد انسان را تشکیل می‌دهد و پرداختن صحیح به درمان یا شفای هر یک از این دو، زمانی موفقیت‌آمیز خواهد بود که به جنبه دیگر نیز توجه شود. به عبارت دیگر شفا یا درمان جسم بدون حضور فعال ذهن امری خیالی است. شفای کوانتومی حاصل عمیق‌ترین هسته نظام هستی است که روند شفا از این هسته آغاز می‌گردد

غده موجود نیست و سلول‌های سرطانی بدون به جا گذاشتن کوچک‌ترین اثری ناپدید شده‌اند.

در واقع شفای کامل عبارت از یک روند درمانی است که به طور همزمان و هماهنگ به شفای کامل ذهن و بدن بپردازد. نمود یک بیماری کاملاً جسمانی نباید به هیچ وجه ما را از توجه به جنبه‌های ذهنی آن غافل سازد و بالعکس.

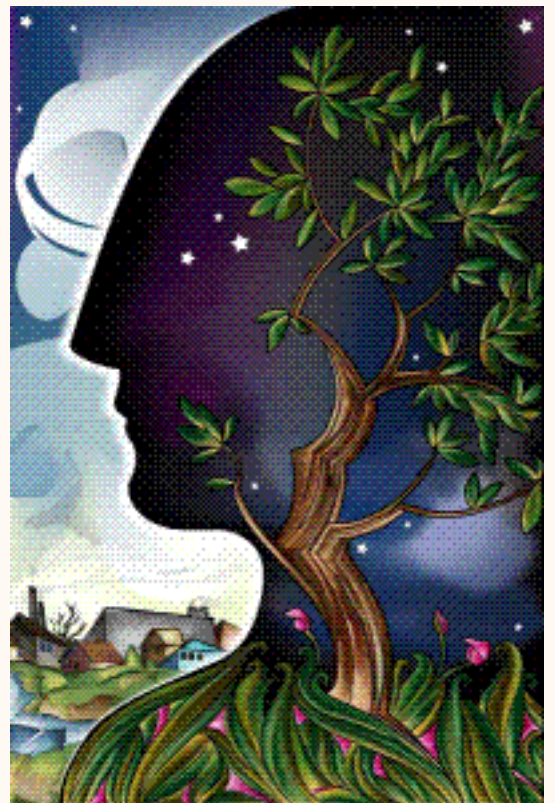
در حال حاضر با توجه به موشکافانه بودن و جامعیت شفای کوانتومی می‌توان آن را یکی از روش‌های درمان حقیقی مبتنی بر پایه‌های کاملاً علمی و منطقی دانست. البته پرداختن به موضوع شفای کوانتومی در این مختصر امکان‌پذیر نیست و هدف از ارائه این مقوله صرفاً معرفی و آشنایی با سیستم درمانی ذهن - بدن است.^۲

اکنون به معرفی روش‌های درمانی دیگری می‌پردازیم که بر توانایی ذهن در کنترل بدن و بسیاری از فعالیت‌های آن استوار است و همگی بر ظرفیت ذهن در برقراری آرامش و سلامتی تکیه دارند.

ذهن انسان کلید سلامت اوست.

شفای ذهن از دیدگاه «لوئیز هی»

«افکار منفی در ذهن ما عاملی است که تأثیرات مخربی



بر جای می‌گذارد. احساسات منفی هم چون خشم، ترس، اندوه، تقصیر و اضطراب و... از سموم ارتعاشی هستند که در باورهای اعتقادات سنتی نیز منعکس هستند و هم‌چون ارواح شیطانی به عنوان انگل‌های انرژی عمل می‌کنند.»

خانم «لوئیز هی» درمان‌گر و نویسنده کتاب شفای زندگی، پیام اصلی خود را به این صورت اعلام می‌دارد: «اگر مشتاقید که بر روی ذهن خود کار کنید، قادرید همه چیز را شفا دهید». او حتی توانسته است از طریق شفای ذهنی، سرطان وخیم خود را نیز درمان نماید. او می‌گوید: «هر اندیشه‌ای که از ذهن ما می‌گذرد، آینده ما را می‌آفریند. کائنات نیز ما را در هر اندیشه‌ای که برگزینیم و به آن معتقد باشیم، کاملاً هدایت می‌کند. هرگونه درباره خود می‌اندیشیم، برایمان به واقعیت درمی‌آید. خود ما اوضاع و شرایط زندگی‌مان را می‌آفرینیم، آن‌گاه برای ناکامی خود، دیگران را سرزنش می‌کنیم. پذیرش خویشتن در زمان حال، کلید دگرگونی‌های مثبت است.» او هم‌چنین می‌گوید: «این خود ما هستیم که بیماری را در تن خود می‌آفرینیم. انزجار، انتقاد، ترس و احساس گناه بیش از هر الگوی دیگر به سلامتی ما صدمه می‌زند.» او معتقد است که نفرت طولانی چنان تأثیر منفی بر بدن می‌گذارد که می‌تواند منجر به سرطان گردد. انتقاد نیز اگر به صورت عادت مداوم درآید، می‌تواند باعث بروز آرتروز یا ورم مفاصل گردد. هم‌چنین ترس و فشار ناشی از آن‌گاه موجب پدید آمدن بیماری‌هایی از قبیل ریزش مو، زخم معده، درد پاها و... می‌شود و احساس گناه همواره جویای مجازات است و مجازات درد را می‌آفریند.

بنابراین او توصیه می‌کند: «الگوها و قالب‌های فکری را می‌توان تغییر داد. اگر نمی‌دانید کدام اندیشه‌ها، مشکلات شما را آفریده‌اند، از خود بپرسید، چه اندیشه‌ای در سرم می‌گذرد که این مشکل را آفریده است. هوش و خرد شما پاسخ را نشان‌تان خواهد داد. اگر خواهان سلامتی هستید، باید از اندیشه‌های مثبت و مهرآمیز سرشار باشید. پس بیایید از افکاری که بیماری و رنج می‌آفرینند، دوری گزینیم. همین حالا تصمیم بگیرید که مشتاق دگرگونی باشید. خانه تکانی ذهنی را شروع کنید و اندیشه‌های بیماری‌زا و منفی را دور بریزید. شفای جامع، جسم، ذهن و روح را در برمی‌گیرد، از هر نگرشی که بخواهید می‌توانید شروع کنید. برخی از نگرش ذهنی آغاز، و عده‌ای با مراقبه و دعا شروع می‌کنند...»

فرقی نمی‌کند که خانه تکانی از کدام

شفای کواآتومی روشی نوین در امر پیش‌گیری و درمان است که در آن به واحد بنیادی روند درمان، یعنی اتصال ذهن و بدن پرداخته می‌شود به این نحو که ذهن روی تمام سلول‌های بدن تأثیر می‌گذارد.

بازخورد زیستی

قدرت ذهن می‌تواند منشأ پدیده‌های غیرقابل توضیح باشد. بازخورد زیستی^۵ یکی دیگر از روش‌های درمانی است که در آن برای کنترل بدن از ذهن استفاده می‌شود. این روش به بازخورد اطلاعات درباره فرآیندهای بیولوژیک بدن اطلاق می‌گردد و بر این ایده استوار است: افرادی که به آن‌ها اطلاعاتی درباره فرآیندهای داخلی بدنشان داده می‌شود، می‌توانند از این اطلاعات در جهت یادگیری کنترل این فرآیندها استفاده نمایند و بر اعمال غیر ارادی بدن خود مثل ضربان قلب، فشار خون و امواج مغزی تسلط پیدا کنند. در بازخورد زیستی به کمک دستگاه‌های مخصوص، اطلاعات زیستی را از بدن بیمار می‌گیرند و به نحوی به خود او باز می‌گرداندند در نتیجه شخص می‌تواند آن اطلاعات را ببیند و بشنود. برای نمونه انقباض ماهیچه‌ها با روشن شدن چراغ یا صدای «بیب» در دستگاه مشخص می‌شود. شخص نخست علایم را می‌آموزد و بعد یاد می‌گیرد از طریق آزمون و خطا عملی را که باعث به‌وجود آمدن آن شده کنترل نماید. بعد از تسلط بر این مرحله یاد می‌گیرد که این روش‌ها را در کارهای روزمره خود به کار گیرد و یا مثلاً سوژه‌ای که اطلاعات لازم درباره نوسانات درجه حرارت دست‌هایش را (توسط وسیله حساسی متصل به انگشتش) به روی صفحه‌ای مشاهده می‌کند، می‌تواند بیاموزد که درجه حرارت بدن خود را بالا و پایین ببرد. به طریقه مشابهی افراد می‌توانند از اطلاعات مربوط به تعداد ضربان و امواج مغزی خود برای به کنترل در آوردن آن‌ها استفاده نمایند.

بازخورد زیستی اطلاعات حیرت‌آوری درباره منشأ تنش به دست می‌دهد. بیشتر بیماران وقتی می‌فهمند که ضربان قلب آن‌ها هر لحظه تغییر می‌کند متعجب می‌شوند. ضربان قلب نسبت به کوچک‌ترین حرکات بدن تغییر می‌کند. تنفس عمیق یا نشستن، ضربان قلب را کند می‌کند. تنفس‌های سریع و سطحی، ضربان قلب را بالا می‌برد. افکار نیز بر ضربان قلب اثر می‌گذارند، یادآوری یک خاطره خوش،

اتاق شروع شود، از جایی شروع کنید که بیش‌تر از همه توجه‌تان را جلب می‌کند، مابقی تقریباً خود به خود پیش می‌آید.»

تجسم هدایت‌شده (شفا از طریق تصویر ذهنی)

«چیزها هیچ‌وقت آن‌گونه که هستند، نیستند. آن‌ها همان هستند که از آن‌ها می‌سازیم.» جین آنوئیل^۴

تجسم هدایت‌شده روشی است که در آن از تصاویر ذهنی خاصی به منظور درمان جسم و ذهن استفاده می‌شود. این شیوه به طور ساده و طبیعی در آرام‌سازی بدن مؤثر است. هنگام تجسم ممکن است شخص تصور کند در مکانی آرام و زیبا در زیر آفتاب گرم و خوشایندی دراز کشیده و یا احیاناً تمرین خود را اختصاصی‌تر تصور نماید. به عنوان مثال دکتر «کارل سیمونتون» و همسرش به کشف این نکته ناقل شدند که تجسم هدایت‌شده در بهبود واکنش ایمنی در بعضی بیماران سرطانی مؤثر است. آن‌ها از بیماران سرطانی می‌خواستند که گلبول‌های سفید، یعنی نمایندگان سیستم ایمنی بدن خود را در حال حمله و از بین بردن سلول‌های سرطانی مجسم کنند. این تصورات افزایش واقعی گلبول‌های سفید را به دنبال داشت. به طور مشابه افراد افسرده با مجسم کردن خود در شرایط شادمان‌تر، می‌توانستند خلقیات خود را اصلاح کنند.

علاوه بر این برخی پزشکان طب کل‌نگر از تجسم هدایت‌شده به عنوان وسیله‌ای کمک تشخیصی در طرح درمانی خود استفاده می‌کنند. به طور نمونه می‌توان از خانمی مبتلا به افسردگی خواست که خود را در حال ملاقات با شخصی تصور نماید که می‌تواند در فهم مشکلش به او کمک کند. وقتی این فرد در رؤیای شخص حاضر شد، اغلب اوقات پاسخ‌های ارزشمندی در اختیار بیمار قرار می‌گیرد. به نظر می‌رسد که این توضیحات از بخش شهودی ذهن ناخودآگاه بیمار منشأ می‌گیرند؛ بخشی که فرآیند تجسم هدایت‌شده، دسترسی به آن را ممکن می‌سازد.

هر اندیشه‌ای که از ذهن ما می‌گذرد، آینده ما را می‌آفریند.
کائنات نیز ما را در هر اندیشه‌ای که برگزینیم و به آن معتقد باشیم،
کاملاً هدایت می‌کند. هر گونه درباره خود می‌اندیشیم، برایمان به واقعیت درمی‌آید.

و تنفس کم، فشار خون پایین و فعالیت مغز تحت رهبری امواج آلفاست. این نوع امواج مغزی با فرکانس معادل ۸ تا ۱۱ موج در ثانیه مشخص شده و نوعی هوشیاری خاموش را نشان می‌دهند. در این حال عضلات لخت، دست و پاها گرم و میزان تنش بسیار پایین است. اما مدیتیشن یک حالت آرامش همراه با هوشیاری است. امروزه در دنیا تکنیک‌ها و روش‌های گوناگونی از مدیتیشن مانند روش‌های تمرکزی، تفکری، تجسمی و مدیتیشن‌های مانترایی وجود دارند. سیستم‌های درمانی دیگری (مانند هیپنوتیزم درمانی) نیز به کار می‌روند که بر پایه توانایی‌های ذهنی استوار هستند، که در این مجال به مواردی که ذکر شده، اکتفا می‌کنیم.

به طور خلاصه می‌توان گفت که با کمی بررسی و تفحص درمی‌یابیم نیرو یا قدرت ذهن انسان از آنچه پنداشته می‌شود عظیم‌تر است و انسان امروز تنها از بخش کوچکی از ظرفیت آن بهره می‌جوید.

شاید در روزگاری نه چندان دور حیطه پهناور و بیکران جهان ذهن برای علم پزشکی و دیگر علوم بیش از پیش مکشوف گردد.

پی نوشت:

- ۱- Placebos دارونما یا گول دارو- در لاتین به معنی می‌خواهم (I please) است و از لحاظ داروشناسی ماده ای غیر فعال می‌باشد که توسط پزشک به بیمار تجویز می‌گردد و در اثر باوری که بیمار به خوردن آن و تأثیراتش دارد، در اثر تلقین بهبود می‌یابد.
- ۲- Dr. Deepak Chopra دکتر دیپاک چوپرا تحصیلات دانشگاهی و تخصصی خود را در هند و آمریکا به پایان رسانده است، وی متخصص غدد داخلی و شاغل در امر طبابت، رئیس سابق گروه پزشکی بیمارستان «موریال نیوانگلند»، واقع در «ستونهام» ایالت ماساچوست و رئیس و مؤسس انجمن آمریکایی پزشکی آیورودا می‌باشد.
- ۳- برای کسب اطلاعات بیشتر به کتاب «شفای کوانتومی، کاوشی در مرزهای پزشکی ذهن-بدن»، نوشته دکتر دیپاک چوپرا مراجعه کنید.

- ۴- Jean Anouilh
- ۵- Biofeedback
- ۶- Meditation
- ۷- Relaxation

منابع:

- ۱- شفای کوانتومی- دیپاک چوپرا
- ۲- شفای زندگی- لوئیز هی
- ۳- ماورای ذهن - کارل استیونسون
- ۴- طب کل‌گرا - جیمز گوردون
- ۵- قدرت درمانگری انسان- لورا فورمن
- ۶- ارتعاشات شفا بخش - آماندا کاکرن- کلر جی. هاروی
- ۷- نشریه پیام مهر یوگا، شماره ۱۲، تابستان ۸۲

ضربان قلب را کند می‌کند، اما وقتی خاطره پر تنشی مثل مشاجره با کسی یا مشکلات کاری به یاد انسان می‌آید ضربان قلب تند می‌شود. اشخاص به تدریج در کنترل اعمال بدن خود تبحر پیدا می‌کنند و می‌توانند در زندگی روزمره، به میل خود حالت آرمیدگی ایجاد کنند و به فشار خون، تنش‌های عصبی و ضربان نامناسب قلب خود تسلط یابند. بازخورد زیستی را نه تنها برای کاهش سطح تنش عمومی فرد، بلکه در موقعیت‌های کلینیکی ویژه نیز به کار می‌برند. برای مثال به نظر می‌رسد که بسیاری از افراد مبتلا به سردردهای میگرنی شدید، از یک انقباض عمومی شریانی نیز رنج می‌برند. با آموختن نحوه گرم کردن نوک انگشتان، فرد می‌تواند عضلات دیواره شریانی سراسر بدن خود را شل کرده و از درد یا ناراحتی خود رهایی یابد. این روش در معالجه بیماری‌هایی از قبیل میگرن، فشار خون، ضربان نامنظم قلب و حتی صرع مؤثر است.



مراقبه

ذهن ژرف‌ترین اثر را بر بدن بر جای می‌نهد. گاه مراقبه را مترادف با آرام‌سازی^۶ می‌خوانند. هر چند هر دو حالت ممکن است باعث کاهش فشار خون و افزایش حس آرامش در فرد شود اما مدیتیشن یا مراقبه در اساس از آرام‌سازی و شل کردن عضلات متفاوت است. آرام‌سازی یا تن آرامی را به صورت یک کاهش عمومی در سطح بیداری فیزیولوژیک تعریف می‌کنند. در این حالت تعداد ضربان قلب

باور تو تجربه تو را می سازد. باور نیست، تو را به
تجربه نیست می رساند و از باور هست، هست حاصل می شود.

استاد ایلینا «میم»

از باور
هست
هست حاصل می شود.

با تو می‌مانم

نویسنده: دکتر مارتین هشت، برگرفته از مجله روان‌شناسی امروز

تنظیم: فاطمه زندی



انجام وظایفی اجباری نیست. به نظر می‌آید که ارتباطی با این تعریف، جوابگوی بسیاری از نیازهای انسانی ما باشد اما تجربه نشان می‌دهد که تعداد دوستی‌های پایدار و رضایت بخش بسیار کم است. در دنیای امروزی عوامل تهدیدکننده برای این نوع ارتباط، افزایش پیدا کرده است و مراقبت از چنین دوستی‌هایی کاری مشکل است، عوامل خطرزایی مثل نقل مکان و دوری دوستان از هم و یا تهدیدهای درونی‌تری مانند حساسیت‌های روز افزون مردم. به علاوه، وقتی نیاز و احتیاج بالا می‌رود، میزان توقعات هم بالا می‌رود و دوستی واقعی که همه در طلبش هستند، به رابطه‌ای ایده‌آل و پر از توقعات تبدیل می‌شود که تداومش نیازمند تحمل فشار بیش‌تری است. در اغلب موارد این بار، بسیار سنگین است و نتیجه آن، که اکثر ما آن را تجربه کرده‌ایم، سرخوردگی است. ما به هر نوع ارتباطی، از یک آشنایی ساده و گذرا، تا ارتباط‌های

هر یک از ما برای ایجاد ارتباط دوستی دلایلی داریم، ولی در حقیقت و شاید بدون آن که خودمان بدانیم، بسیاری از دوستی‌های ما، یک آشنایی یا یک ارتباط ابزاری هستند. دوستی‌های واقعی، نشانه‌های مشخصی دارند که از طریق آن‌ها قابل شناسایی‌اند. هسته اصلی یک دوستی، رابطه‌ای بدون وجود تسلط یکی بر دیگری و «برابر در مقابل» یکدیگر است که در مقایسه با ارتباطات عاشقانه بهتر قابل تشخیص است. یک دوست می‌تواند واقعیت‌هایی را با صراحت به ما بگوید که اگر آن را حتی از زبان شریک زندگی خود بشنویم به راحتی او را نمی‌بخشیم، مثل این جمله: «متوجهی چقدر چاق شده‌ای!» یا «لباس جدیدت چقدر بد دوخت و زشت است». علاوه بر وجود چنین صراحت‌های غیرمغرزانه و بلکه خوش‌نیتانه، امتیازات دیگری هم به دوستی اضافه می‌شود. دوستی بر پایه رابطه‌ای آزاد بنا شده است، حتی بسیار آزادانه‌تر از یک ارتباط عشقی، چرا که وفاداری دوستانه، متعهد به

عمیق؛ از نوعی که فیلسوف‌ها آن‌ها را توصیف کرده‌اند، نام «دوستی» می‌دهیم. اما در واقع بیش‌ترین رابطه‌ها «شبه دوستی» هستند تا «دوستی واقعی»، زیرا یک رابطه دوستی خوب مسئله ساده‌ای نیست.

شراکت و هم‌پایی

اولین نشانه یک دوستی واقعی، شراکت و هم‌پایی متقابل است. این ویژگی به نظر ساده می‌آید، ولی اولین نقطه‌ای است که بسیاری از دوستی‌ها در آن شکست می‌خورند. متقابل، یعنی ایجاد تعادل کلی در تلاش برای یکدیگر. کسی که همیشه منتظر می‌نشیند و راهی به سوی دیگری پیدا و باز نمی‌کند، دوست خوبی نیست. بر عکس، در بین دوست‌های خوب، وجود تعادل در به طرف دیگری رفتن و او را پذیرفتن کاملاً بدیهی است. شراکت، این نیست که تنها در مشکلات یا حالات خاص سهیم باشیم، بلکه معنای آن سهیم شدن در کل زندگی روحی و حسی و سرنوشت یک شخص است. حضور مشترک در یک برنامه تفریحی، یک گردش یا یک بازی، نوعی هم‌پایی است، ولی الزاماً یک دوستی نیست.

صراحت و اعتماد

شراکت در نهایت یعنی درک یکدیگر در تعامل و تبادل شخصی. برای این که چنین تبدالی بتواند صورت بگیرد، به صراحت و راحت بودن احتیاج هست، یعنی دومین مشخصه بارز یک دوستی. صراحت، یعنی داشتن جرأت، زیرا برای این که دو نفر بتوانند با یکدیگر صریح و راحت باشند، باید بتوانند به یکدیگر اطمینان کنند، به خصوص وقتی که رازی را با یکدیگر در میان می‌گذارند. کسی که جرأت می‌کند خود را برای دیگری، شخصیت خود را آن‌گونه که هست نشان بدهد، قابلیت برقراری رابطه دوستی را دارد. کسی که تنها خبرهای آخرین موفقیت‌های خود را می‌دهد، اما درباره شکست‌ها و ضعف‌های خود، به خاطر ترس از خراب شدن وجهه‌اش سکوت می‌کند، در واقع یا دوستی را نفهمیده یا توان آن را ندارد. بسته بودن، از ایجاد شراکت جلوگیری می‌کند، همین‌طور صحبت با کنایه. جایی که در آن تنها با شوخی و کنایه صحبت می‌شود، افراد با نقاب با یکدیگر

روبه‌رو می‌شوند. تنها زمانی که صراحت وجود دارد (که البته نباید با نزدیکی بدون حد و مرز اشتباه شود)، امکان درک متقابل فراهم می‌شود. وقتی ما مسائل شخصی خود را با یکدیگر مبادله می‌کنیم، می‌توانیم دیگری را تجربه کنیم آن وقت است که دوستی به ما قدرت می‌بخشد و این اطمینان را می‌دهد که دوست داشتنی هستیم. این سه ویژگی یعنی شراکت، صراحت و اعتماد بقیه مشخصه‌های یک دوستی را به دنبال خود می‌آورند. مشخصه‌هایی نظیر نبودن حس حسادت و رقابت، دانستن این که می‌شود روی دیگری حساب کرد، رفتار قابل پیش‌بینی، حس مسئولیت و ...

دوستی چه نیست؟

رابطه ابزاری

در یک ارتباط دوستی، هدف نه فقط برطرف کردن احتیاجات، بلکه «وجود» طرف مقابل است. کسی که تنها در راه بازگشت از سفرهای کاری، شبی را در خانه دیگری مهمان می‌شود (که احتمالاً از خرج سفر خود کم کند)، از روی دوستی به دیدار نیامده است، بلکه شاید از روی حسابگری این کار را کرده. اگر این برطرف کردن احتیاج، دو جانبه باشد، البته رابطه‌ای «ابزاری» برقرار شده است، اما چنین رابطه‌ای نیز تنها به شرایط موجود وابسته است و نمی‌تواند پایدار بماند.

رابطه هم‌صحبتی

هم‌صحبتی نیز اغلب با دوستی اشتباه گرفته می‌شود، هر چند هم‌صحبتی در بین دوستان واقعی هم از اهمیت بالایی برخوردار است و موضوع ارتباطات دوستی همیشه بر سر مسائل عمیق و کلی زندگی نیست. صحبت کردن شاد و لذت‌بخش، در دوستی واقعی هم برآورده می‌شود، اما در بسیاری از موارد و به خصوص در مورد انسان‌های تنها، وقتی با دیگری گپی می‌زنند، خیلی زود از این ارتباط یک رابطه دوستی را نتیجه می‌گیرند.

ما به هر نوع ارتباطی، از یک آشنایی ساده و گذرا، تا ارتباط‌های عمیق؛ از نوعی که فیلسوف‌ها آن‌ها را توصیف کرده‌اند، نام «دوستی» می‌دهیم. اما در واقع بیشترین رابطه‌ها «شبه دوستی» هستند تا «دوستی واقعی». زیرا یک رابطه دوستی خوب مسئله ساده‌ای نیست.

رابطه دیداری

بعضی دیگر گمان می‌کنند چون شخصی را زیاد می‌بینند، با او رابطه دوستی دارند. اما واقعیت این است که کمیت دیدار طرفین نسبت به کیفیت آن نقش مهمی بازی نمی‌کند. آن‌چه گروهی را که مرتب یکدیگر را در یک مکان عمومی ملاقات می‌کنند، کنار هم نگه می‌دارد، نیاز شخصی هر کدام از آن‌ها برای گپ زدن، گذراندن وقت و تنوع است و نه الزاماً علائق و خواسته‌ها و خصوصیات مشترک بین آن‌ها، آن‌گونه که بین دوستان وجود دارد.

محک‌های دوستی

هدف رابطه

این‌که دوستی چیست و یک دوستی خوب چه رابطه‌ای است، سؤالی است که در بین اشخاص متفاوت، جواب‌های مبهم و متفاوتی دارد. رابطه‌هایی وجود دارند که سال‌ها

وجود شخص مقابل است. البته منظور ایفای نقش یک قهرمان در دوستی نیست، زیرا برطرف کردن احتیاجات یکدیگر و دوست داشتن وجود طرف مقابل، در یک ارتباط دوستی با هم وجود دارند و این کاملاً طبیعی است. معنی دوستی، بخشش دائمی و یکطرفه هم نیست، بلکه بخشش و گرفتن، با هم توأم هستند. اما مشکل این‌جاست که بعد از بررسی یک ارتباط این نتیجه گرفته شود که برآوردن نیازهای روزمره در آن، نقش خیلی اصلی‌تری داشته است تا این‌که هدف آن ارتباط، وجود خود دیگری بوده باشد، مثل ارتباطی که در آن به جز زمان اسباب‌کشی یا نگه‌داری از فرزندان دیگری، هیچ انگیزه‌ای برای دیدار وجود ندارد.

میزان تعادل در رابطه

شدت یک دوستی، به تعادل نیز بستگی دارد. آیا توجه داشتن به همدیگر، در حال تعادل قرار دارد؟ آیا آن دیگری به همان اندازه که من به او و زندگیش توجه نشان می‌دهم



و مایل به شرکت در آن هستیم، به زندگی من علاقه و توجه دارد؟ معمولاً جواب این سؤال را با یک نگاه دقیق در یک گفتگو می‌توان به دست آورد. چه کسی از روی توجه از دیگری درباره اوضاع

ادامه پیدا کرده‌اند و در آن‌ها یکی از طرفین بر این باور بوده است که دیگری بهترین دوست اوست، در حالی که او برای دیگری اهمیتی جانبی داشته است. شدت و قدرت یک دوستی بسته به این است که هدف آن رابطه تا چه حد

شدت و قدرت یک دوستی

بسته به این است که هدف آن رابطه تا چه حد وجود شخص مقابل است.

نیز همین‌طور، مگر این‌که به دلیلی گذارشان به یکدیگر بیفتد. تجربه نشان داده است که در کمتر ارتباطی درباره این زخم‌ها و یا از بین رفتن احساس خوب دو طرف به یکدیگر، با صداقت صحبت می‌شود. در عوض دو طرف سعی می‌کنند تا آن‌جا که ممکن است این‌گونه مسائل را ناگفته و پنهان نگاه دارند و اگر موقعیتی برای حرف زدن درباره‌شان دست دهد، به دروغ‌های مصلحتی دست می‌زنند. در این مرحله، دلایل عینی به قاتل‌های دوستی تبدیل می‌شوند: «در این مدت خیلی سرم شلوغ بود» یا «من تمام ساعات هفته‌ام پر است و به کار دیگری نمی‌رسم». در اکثر موارد، این کمبود زمان نیست که به ادامه رابطه دوستی مهلت نمی‌دهد، بلکه چسب احساس‌های دوستانه است که ضعیف شده. شخص برای رابطه‌های دوستی خوب و واقعی به هر ترتیب وقت می‌گذارد و چیزی وجود ندارد که (در صورت ضرورت) نتواند آن را به خاطر دوستی به تعویق اندازد. بسیاری از دوستی‌ها به این شکل تدریجی خاتمه می‌یابند و تمام شدن دوستی بعد از صحبت و توافق طرفین خیلی نادرتر است. ارتباط‌های انسانی ارضاکننده و تکمیل‌کننده، جزء با ارزش‌ترین چیزهایی هستند که در حیات فردی ما وجود دارند. کیفیت زندگی و خوشبختی ما به عمق و کیفیت ارتباطمان با شریک زندگی، خانواده، فرزندان و دوستانمان وابسته است. یک دوست خوب، به طور اتوماتیک یک دوست خوب باقی نمی‌ماند، بلکه برای ادامه یک رابطه دوستی در طول زندگی، احتیاج به خواست و اراده شخصی است. کسی که در این راه تلاش کند و موفق شود و همین‌طور یک ارتباط دوستی در خطر را نجات دهد، به عنوان جایزه، زندگی به رویش لبخند می‌زند.

و احوالش سؤال می‌کند؟ کسی که دائم از دیگری سؤال می‌کند، ولی هیچ وقت از خودش سؤال نمی‌شود، حق دارد که با نگاهی تردیدآمیز به ارتباط دوستانه خود بنگرد.

محک دوری

کیفیت یک رابطه دوستی گاهی با دوری مشخص می‌شود. خیلی از مسائل زندگی، در دوری چهره واقعی خود را نشان می‌دهند و این در مورد دوستی نیز صادق است. کسی که از نظر مکانی از دیگری دور می‌شود، می‌تواند با توجه به آن‌چه از دوستیشان باقی مانده است بهتر به پاسخ این سؤال برسد که اصولاً در ارتباط آن‌ها، چه چیزهایی وجود داشته است. حالا که برقراری ارتباط نسبت به گذشته سخت‌تر شده است، قدرت‌ها و ضعف‌های ارتباط، خود را بهتر نمایش می‌دهند. بعضی، دوستان واقعی خود را تازه می‌شناسند و بسیاری هم این واقعیت تلخ را تجربه می‌کنند که قابل جایگزینی بوده‌اند. با رفتن آن‌ها، دیگری که چندان هم از سنخ و جنس آن‌ها نیست، جایشان را به راحتی گرفته است. پیش آمدن اختلاف، به یک ارتباط دوستی خوب تعلق دارد و جزئی از آن است. اما آن‌چه برای یک ارتباط دوستی خطرناک است، این است که در ذهن دو طرف به دلایل مختلف حس ناگواری نسبت به دیگری به وجود بیاید و کم‌کم رشد کند، بدون این‌که در مورد آن حرف زده شده و موضوع حل شده باشد. چنین روندی باعث می‌شود که در طول زمان، طرفین کم‌کم از برخورد با یکدیگر اجتناب کنند و ارتباطشان در لیست اولویت‌های هم، هر روز بیش‌تر به سمت پایین حرکت کند. ارتباط‌های تلفنی کم‌تر و کم‌تر می‌شود، دیدارها

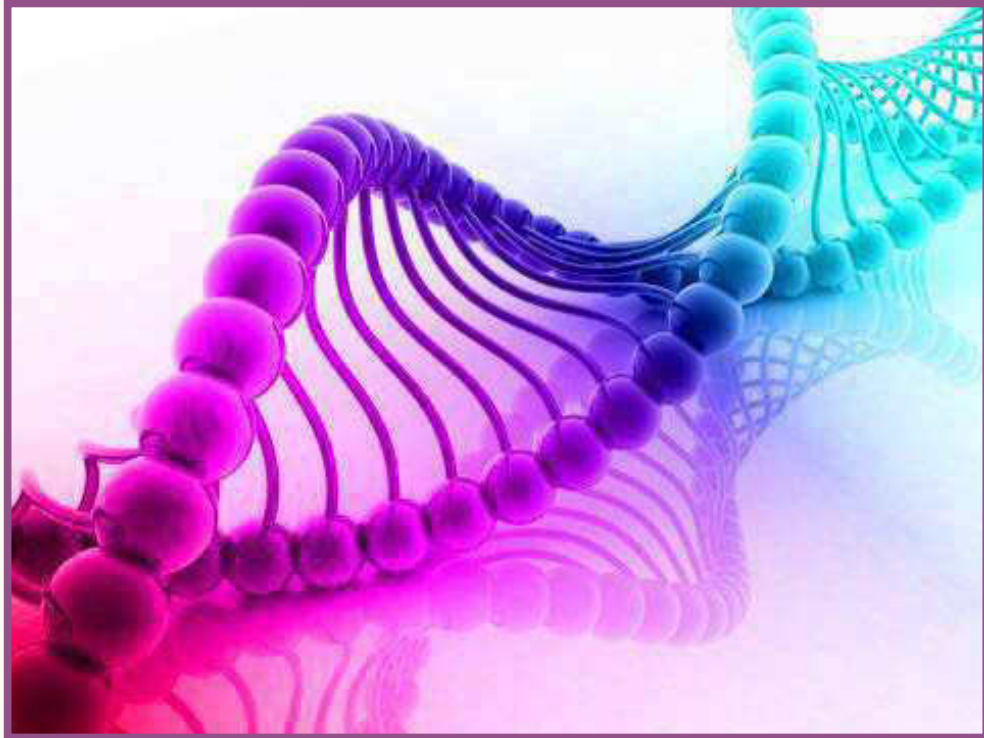
کیفیت یک رابطه دوستی گاهی با دوری مشخص می‌شود. خیلی از مسائل زندگی، در دوری چهره واقعی خود را نشان می‌دهند و این در مورد دوستی نیز صادق است.



تصویری که از خود دارید،
تعیین کننده تصویری است که ذهن هستی از شما دارد.

استاد ایلیا «میم»

رؤیاهای نوبل‌ساز



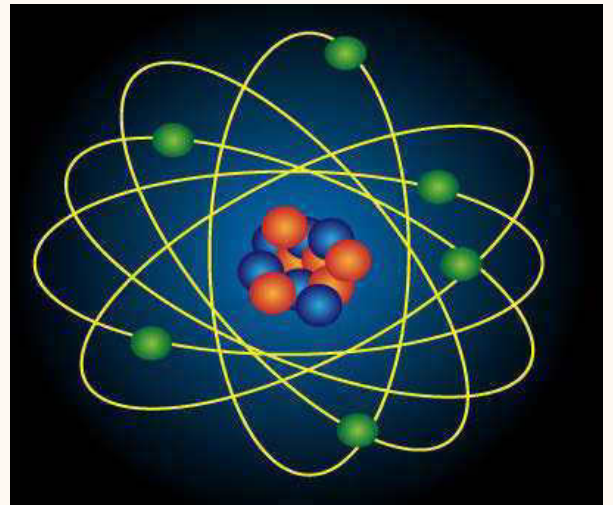
حاوی تمام اطلاعات وراثتی و نقشه‌های ساختمانی-سلولی یک موجود زنده است، می‌شوند و در سال ۱۹۶۲ جایزه نوبل پزشکی را از آن خود می‌کنند. واتسون در کتاب خود «تردبان مضاعف» نقل کرده است که افکاری روشن و مشعشع و مبهم و وهم‌آلود غالباً به طور بسیار سریع و ضربه‌ای در مورد راه حل احتمالی مسئله به ذهنش خطور می‌کرده و این افکار در همه حال، موقع بازی تنیس، گردش یا هنگام گذراندن تعطیلات آخر هفته‌ای شاد و دلپذیر به ذهنش می‌رسیده است. و بالاخره روزی آن هم در شرایطی که فرسنگ‌ها با آزمایشگاه دانشگاه فاصله داشته است، رؤیائی غیرمنتظره و ناخواسته در مورد موضوع تحقیقاتش به ذهنش خطور می‌کند و مسئله آن‌ها را حل می‌کند.

در بین دانشمندان چهره‌هایی وجود دارند که توانسته‌اند به شکل مشاهدات غیرعادی و رؤیایگونه موفق به انجام کشفیات بزرگی شوند و در راه پیشرفت بشر جهش‌های بزرگی ایجاد کنند. بعضی از آن‌ها مشاهدات را هم چون «فکری

... کاملاً نزدیک به شومینه نشسته و چرت می‌زدم، در خواب دیدم که چندین رشته دی.ان.ای به نحوی بسیار جالب و از نظر علمی کاملاً مناسب، درهم پیچیده شده‌اند... بعد ساعت، دوازده ضربه نواخت و نیمه شب را اعلام کرد، خیلی خوشحال بودم. چقدر من و فرانسیس در مورد یافتن ساختمان دی.ان.ای نگران بودیم و حالا، درکمال تعجب و خوشحالی، مسئله به نظرم بسیار جالب و حل شدنی می‌آمد. از خواب بیدار شدم و در همان وضع ماندم، بیدار و خوشحال یک جفت آدنین را دیدم که پیش چشمانم گرداب مانند درهم پیچیده بود. فقط برای یک لحظه ترسیدم که مبادا چنین ایده جالبی اشتباه از آب در آید...»

نویسنده نقل قول‌های فوق، پرفسور تحصیل کرده هاروارد، «جیمز دی. واتسون» است. وی با این جملات برق اندیشه‌ای شبانه را که منجر به حل بزرگترین معمای حیات شده بود، شرح می‌دهد. پرفسور واتسون و همکارانش «فرانسیس اچ. سی. کریک» و «موریس اچ. اف. ویلکینس» به کمک این رؤیای زنده موفق به بازسازی مولکول دی.ان.ای که

درخشان» توصیف می‌کنند و بعضی دیگر چون تصویری آن را می‌بینند.

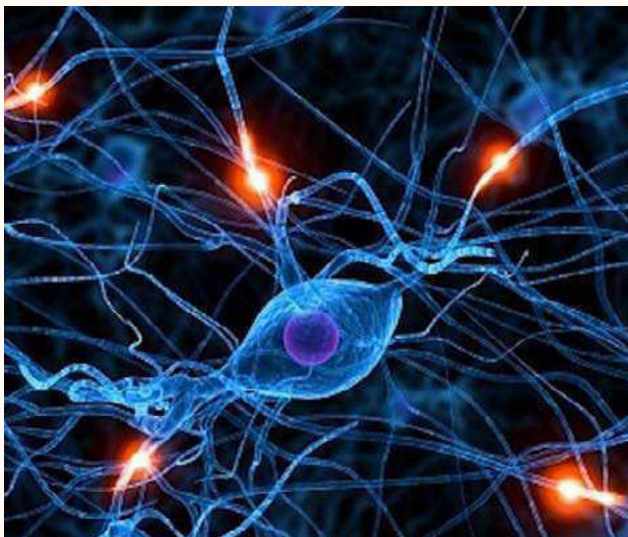


فیزیکدان دانمارکی، «نیلز بوهر» (۱۸۸۵-۱۹۶۲) که پایه‌های فرضیات اتمی را بنیاد گذاشته و مدل اتمی خود را بعد از سال‌ها تحقیق ارائه داده بود؛ بنابه گفته خودش در خواب دیده بود که بر روی خورشیدی از گازهای سوزان نشسته است. سیاراتی با صداهایی زیر و مداوم به سرعت به طرف وی می‌آمدند و به نظر می‌رسید که همگی وابسته به خورشیدی هستند که آن‌ها در مدارهایی مشخص به دورش در گردشند. ناگهان گاز، خورشید و سیارات منقبض و متراکم شدند. بوهر در این لحظه از خواب پرید و بلافاصله فهمید آن‌چه در خواب دیده بود، مدل اتمی‌اش بوده است. نیلز بوهر به خاطر این رؤیا در سال ۱۹۲۲ به درجه قداست رسید و خطاب به علم فیزیک گفت: «من از تو عذر می‌خواهم! از نظر من، این رؤیا، نوعی مشاهده فوق طبیعی است. صدای وزوز و خش خش پیش از وقوع حادثه، گازی که متراکم می‌شود و تصویری را پدید می‌آورد... همه این‌ها را در رابطه با مسئله‌ای دیگر شنیده بودم.»

پروفسور «آگوست ککوله فون استرادوویتس» (۱۸۲۹-۱۸۹۶) به عنوان شیمیدان در قرن نوزدهم از طریق مشاهدات خود در زمینه پایه‌های شیمی آلی تحولی عظیم ایجاد کرد. وی چهار ظرفیتی بودن کربن را کشف کرد و گفت که تصویر انقلابی و واقعی ساختمان «زنجیر بسته» بنزن به طور ناگهانی و همانند یک رؤیا به نظرش رسیده بود. این تصویر رؤیایی، پایه مهم‌ترین مواد اولیه در صنایع شیمیایی است.

دانشمند دیگر که با الهامات خود به دنیای پزشکی خدمت کرد، پروفسور «اوتولوئی» است. زمینه تحقیقاتی وی، فیزیولوژی متابولیسم و فیزیولوژی و فارماکولوژی دستگاه عصبی خودکار بود؛ وی نیز طی یک رؤیا توانست برای اولین بار نشان دهنده انتقال شیمیایی تحریکات عصبی در دستگاه عصبی باشد. تا پیش از آن محققان تصور می‌کردند که این انتقال به طریق الکتریکی انجام می‌شود. در سال ۱۹۳۶ اوتولوئی به خاطر این کشف (که در خواب آن را دریافت کرده بود) برنده جایزه نوبل پزشکی شد.

چنین تجربه‌های درونی چیزی است که واقعاً برای انسان‌ها اتفاق می‌افتد. نوعی الهام یا ورود انرژی هوشمند از دنیای ناخودآگاه به دنیای خودآگاه، نوعی تجربه عرفانی. این گونه تجارب در مورد دانشمندان از آن‌جا که آن‌ها در تمام لحظات زندگی خود با فرمول‌ها، تئوری‌ها، بحث‌های علمی و سؤالات خود به سر می‌برند، شکل مناسب خود را پیدا می‌کند و پاسخ دهنده سؤالات علمی آن‌ها می‌باشد. ولی اغلب ما چنین جهش‌های آگاهی را هر چند در ابعاد خیلی کوچک در زندگی خود تجربه کرده‌ایم. الهاماتی کوچک که مانند یک فکر ناگهانی ذهن ما را روشن کرده و پاسخ مسئله‌مان را داده است و در شرایط بحرانی به یاریمان آمده است. چنین تجربیاتی شادی‌بخش و منزه کننده روح هستند.





اعتقاد رویابینان کهن بر این است که
«زندگی انسان را رویاهای او می‌سازند و زندگی ما در
این دنیا، نتیجه رویاهایی است که می‌بینیم و می‌سازیم.»
مطابق این قانون می‌توان نتیجه گرفت که با تغییر رویاها
بتوان تغییراتی واقعی را در زندگی به وجود آورد.

استاد ایلیا « میم »

من کیستم؟

خداست چون از خداست. و اصلاً چیزی جز خدا در هیچ جای جهان وجود ندارد چون خدا از «قدیم» بوده و هست. اما این مشغولیت‌های امروزی که مثل یک قرص خواب و تشک و بالش برای انسان عمل می‌کند، از قدیم نبود، تازگی‌ها به وجود آمده. یعنی به قول فلاسفه «حادث» شده.



من چه کنم؟

روزی از «او» پرسیدم که من چه کنم تا بفهمم «من کیستم؟» و به خود متعالی‌ام نزدیک‌تر شوم. یعنی چه کاری انجام دهم، مثلاً چه ذکر می‌گویم، چه ریاضتی بکشم؟ گفت: «هیچ کاری نکن و فقط و فقط بایست و بدان که خدا هست و بر همین تفکر کن!»

و اما انسان امروزی ...

بیچاره انسان امروزی! راست می‌گویند که قدیم‌ترها بهتر بود و اصلاً به نظر آن‌ها که می‌دانند و اهل دانایی‌اند خیلی بیشتر و بیشتر باید توجه کرد. چرا که به نظر ایشان همه چیز «قدیم»‌اش خوب است و هر چیزی که با «قدیم» آمیخته شود، خوب می‌شود.

و انسان امروزی چرا بیچاره است؟ چون دیگر چاره‌ای ندارد. از همه بیشتر می‌دود، تکاپو دارد، سرعت دارد و به ظاهر کمتر می‌خوابد و بیشتر کار می‌کند. اما در باطن بیشتر می‌خوابد و کم‌تر بیدار است و شاید هم اصلاً بیدار نیست. چون اگر بیدار بود پرچاره بود. این روزها اگر به کسی بگویی که قدرت و فرمانروایی آسمان‌ها و زمین در درون توست و تو جانشین فرمانروا هستی، چه می‌گویی؟ برو بابا حالت خوش است! آره، حالم خوش است! و از همین حال به این نتیجه رسیدم که راستی راستی انسان امروزی از هویت و ماهیت خودش چه می‌داند؟ و اصلاً برای فهم آن چه می‌کند؟

قدیم‌ترها (شاید هزار سال یا...) اگر این سؤال را از کسی می‌پرسیدی پاسخ دیگری می‌داد. شاید می‌گفت: «من کسی را می‌شناسم که در این نزدیکی‌ها زندگی می‌کند که دعا می‌کند، باران می‌آید، دعا می‌کند، زمین می‌لرزد. فرمانروا نیست! فرمانروا در قلعه زندگی می‌کند، اما هر کاری بخواهد می‌کند و می‌شود. می‌خواهی او را ببینی؟» بیچاره انسان امروزی، چون این مسائل برایش شده افسانه! داستان! قبلاًها حتی خواب پرواز می‌دید اما امروزه آن قدر سوار بر هواپیما می‌شود و هواپیما او را در آسمان به این سو و آن سو می‌برد که دیگر پرواز بدون این همه آهن و صدا را فراموش کرده است. اگر هم خواب پرواز ببیند، «حتماً غذا زیاد خورده است!»

نه تنها خودش را، توانایی‌اش را، هویت‌اش را فراموش کرده است بلکه حتی نمی‌خواهد که بداند یا دانایی را فراموش کرده است. و حقیقت این است که انسان شاهزاده

بیچاره انسان امروزی، چون این مسائل برایش شده افسانه! داستان! قبلاًها حتی خواب پرواز می‌دید اما امروزه آن قدر سوار بر هواپیما می‌شود و هواپیما او را در آسمان به این سو و آن سو می‌برد که دیگر پرواز بدون این همه آهن و صدا را فراموش کرده‌است.

خودت را معرفی کن

گفتم: «اگر بخواهی در چند جمله خودت را معرفی کنی و بگویی چه کسی هستی، چه می‌گویی؟»
گفت: «من...»

گفتم: «نه، صبر کن. کمی فکر کن و بعد بگو.»
کمی مکث کرد و گفت: «اسم من... است. من فرزند... هستم. شغل من... است. تحصیلاتم...»
گفتم: «نه، نه، این جور نیست. یک کمی از این سطح بیا بالاتر و کلی‌تر نگاه کن.»

گفت: «خوب، من موجودی هستم در بین موجودات دیگر که از قدرت کلام و تفکر برخوردارم و...»
گفتم: «باز هم نشد. باز هم از این سطح برو بالاتر.»
مکث دیگری کرد و گفت: «خوب، چه بگویم، می‌گویند در کتب مقدس آمده که انسان در اصل روح است و... می‌گویند که از روح خدا در او دمیده شده و... دیگر این که مثلاً انسان جانشین خدا بر روی زمین است و...»

گفتم: «صبر کن. چه شد؟ حالا که خواستی اصلیت وجودت را بیان کنی این‌طور به تته پته افتادی؟»
گفت: «نمی‌دانم شاید به خاطر این که این‌ها را فقط شنیده‌ام و درک روشنی از آن ندارم.»
گفتم: «و آن را لمس نکرده‌ای و به تجربه در نیاورده‌ای و حتی بر آن فکر هم نکرده‌ای و...»
گفت: «نه این‌طورها هم نیست. گاهی بر آن تفکر کردم ولی خوب...»

گفتم: «ولی خوب دغدغه تو نبوده است. اما اگر به واقع باور کنی که تو می‌توانی جانشین خدا بر روی زمین باشی، چه اتفاقی خواهد افتاد؟ چه تغییری در زندگی تو پیش خواهد آمد؟ تو واقعاً چه خواهی شد؟ تا به حال چقدر جدی به این موضوع نگاه کردی که «من کی هستم؟»»

گفت: «راستش را بخواهی تا به حال خیلی جدی به این موضوع نگاه نکردم چون وقتش را ندارم. خوب می‌دانی

مشکلات زندگی زیاد است و انسان گرفتار این مشکلات و...»

گفتم: «خوب اگر ایمان داشته باشی که با شناخت خود نیمی بیشتر این مشکلات رنگ خود را می‌بازند چه؟»
گفت: «نمی‌دانم تا به حال این طوری به این موضوع نگاه نکردم.»

گفتم: «خوب پس اگر خواهان حل مشکلات خودت به بهترین شکل هستی، هر چه زودتر شروع کن.»
گفت: «باشد. قبول. ولی از کجا باید شروع کنم؟»
گفتم: «خیلی ساده. مراقبه بر «من کیستم» را به زندگی‌ات اضافه کن. بدان که هر اتفاقی که بیافتد ضرر نخواهی کرد.»

گفت: «رفتم که آن را آغاز کنم.»

من کیستم؟



...

توی خونه‌ام از تعدادی پرندۀ ننگ‌داری می‌کنم. دیروز وقتی رفتم سراغشون دیدم که که یکیشون توی سوراخی افتاده و مرده. وقتی بیرونش آوردم، دیدم که یک توده پُر از کرم تمام بدنش را خوردند. خیلی حالم بد شد. به خودم گفتم که دیر یا زود می‌میرم و بدنم توی قبر توسط کرم‌ها خورده خواهد شد. من قطعاً جسم نیستم، پس باید قبل از این که این اتفاق ناخوش آیند برآیم اتفاق بیافتد، هرچه زودتر، زودتر خودم را پیدا کنم. و بفهمم که «من کیستم؟».

به فیل بگو بایست!

یکی از دوستان، داستانی را تعریف کرد که من هم سعی می‌کنم همان طوری که شنیدم آن را برایتان نقل کنم: «یک بچه کوچکی بود که وقتی به فیل‌های وحشی می‌گفت بایست، فیل‌ها می‌ایستادند. این خبر به گوش پادشاه رسید و پادشاه فرمان داد که بررسی کنند ببینند چگونه این طور می‌شود. بعد از بررسی‌های بسیار فهمیدند که این موضوع برمی‌گردد به آموزش‌هایی که مادر آن فرزند به او داده بود. مادر هیچ‌گاه به فرزندش نگفته بود



که «تو نمی‌توانی» و این در وجود پسر به ایمانی تبدیل شده بود. او خود را توانمند می‌دانست و خود را این‌گونه شناخته بود.»

داستان این بود، اما یک سؤال: آیا ضعف‌ها و شکست‌های ما در برابر فیل‌های وحشی زندگی‌مان از شناخت نادرستمان از خود ناشی نمی‌شود؟ اصلاً ما راجع به خودمان چه فکر می‌کنیم؟ آیا تا به حال از خودمان پرسیده‌ایم «من کیستم؟» پاسخ چه بوده است؟

بعد از شنیدن این داستان فکر کردم «اگر پاسخ من کیستم خودم تغییر کند، همه چیز در اطرافم تغییر می‌کند. آن وقت اگر من هم با فیلی مواجه شوم و به او بگویم بایست!» امیدوارم مرا له نکند!!

من کیستم؟

«یکی» می‌گوید به هر سؤالی جواب نده؟ و به بعضی

سؤالات بعضی باید جواب بدهند و به بعضی سؤالات باید همه جواب بدهند. از آن‌جا که در گروه بودن و حرکت مهاجرگونه پرندگان، حرکتی الگویی برای زندگی انسان است، بنابراین به سؤالی پردازیم که همه باید جواب بدهند که اگر ندهند به ما هیچ ندهند.

آن سؤال «من کیستم» است؟ راستی ما که می‌دانیم کیستیم چرا باید به این سؤال جواب بدهیم؟ اما راستی ما می‌دانیم کیستیم؟ اگر مدعی آنیم پس این گوی و این میدان.

من کیستم؟ من این افکارم... الان غمگینم... چند دقیقه دیگر متنفرم و منزجرم... و بعد لحظات دیگر ناامید و سرخورده... آن وقت بعد از یک ساعت خوابیدن و گپ زدن پشت تلفن و دیدن یک فیلم امیدوار کننده دیگر شاد و خوشحالم... پس معلوم شد، من یک آفتاب پرستم! هر اتفاقی، هر حرفی، هر نگاهی، رنگ مرا تغییر می‌دهد. این که شد رنگم، پس افکارم رنگم شد.

یکبار دیگر: من کیستم؟ من یک متفکرم. من مهندسی باهوش یا دانش‌آموزی منضبط یا یک پرستار مهربانم. این که شد لباس و کیف و کفشم. پس شغلم، لباسم شد. مثل این که سؤال راحتی هم نیست. یکبار دیگر. این بار دیگر به هدف می‌زنیم.

من کیستم؟ حالا کمی روشنفکرانه با بادی در غبغب و ژستی فیلسوفانه یا شاید زاهدانه: «من روحی هستم که باید مراحل تکامل و ترقی را بپیماید و به خدا برسد!» این که شد کپی برابر اصل. شده‌ایم مثل کشوری که ید طولانی در مونتاژ دارد اما نمی‌تواند تولید کند. (البته این یک متلک به خودی‌ها نبود) این امتحانی تئوری و عملی است. تا این‌جا قبول شده‌ایم. حالا که ما روحیم پس در چشم برهم زدنی هر آن‌چه که بخواهیم و بخواهید می‌کنیم. (اولین دروغ شاخدار). حالا که ما روح هستیم پس خوب و بی‌عیب و نقصیم. حالا دیگر به جای روح بودن شدیم پینوکیو. از آن‌جا که هیچ وقت ماه پشت ابر نمی‌ماند سؤال من کیستم هم نمی‌تواند تا ابد خاک بخورد. یا جواب‌های آبکی بخورد که بشود گل بازی.

گفتیم گل. گلی که از آن آمدیم و با نفسی یا بادی زنده شد. نفسی یا بادی؟ نکند به جای من کیستم باید بگوییم او کیست؟

انسان امروزی چرا بیچاره است؟ چون دیگر چاره‌ای ندارد. از همه بیشتر می‌دود، تکاپو دارد، سرعت دارد و به ظاهر کمتر می‌خوابد و بیشتر کار می‌کند. اما در باطن بیشتر می‌خوابد و کمتر بیدار است و شاید هم اصلاً بیدار نیست. چون اگر بیدار بود پرچاره بود.

من کیستم؟

باشند مشکلاتشون هم مثل مشکلات تو نیست.»
دومی گفت: «لابد بعدش هم می‌خوای بگی اگه تکلیف خودم را با خودم روشن کنم می‌تونم تکلیف مشکلاتم را هم روشن کنم. برو این دانه و این دام بر مرغ دگر نه! آقای فیلسوف عقل کل. این حرف‌ها را به مغازه نانواپی ببرم چندتا نون به من میدن؟»

اولی گفت: «اگه توی ذوقم نمی‌زدی بهت می‌گفتم وقتی تکلیف خودت را با خودت روشن کنی می‌تونم تکلیف مشکلات بیرونی را هم روشن کنی.»
دومی گفت: «مثلاً چه طوری؟»

اولی گفت: «خوب گاهی انگار مشکلی را که بهش می‌پردازیم مشکل واقعی ما نیست. یک لطیفه عامیانه هست که می‌گه یک نفر یک دفترچه قسط پیدا می‌کنه می‌ره همش را پرداخت می‌کنه. موضوع اینه که ببینیم اسم ما رو دفترچه هست یا نه.»

دومی گفت: «یعنی می‌خوای بگی شاید خیلی از مشکلات ما از همین جنسه؟»
اولی گفت: «آره. گاهی لازمه به شناسنامه درونی خودت نگاه کنی و ببینی اسمی که روی قبض‌ها هست، همانیه که روی شناسنامه هست. این مشکلات مال کیه؟ و تو کی هستی؟»

دومی گفت: «البته این قدرها هم پرت نیستم، شده که گاهی چند تا من درون خودم پیدا می‌کنم، هر از چند وقت یکی‌شان خودش رو نشون میده. یه وقت بخشنده می‌شم و یه وقت خسیس. یه وقت خوش اخلاق می‌شم، یه وقت اخمو و من می‌مونم که کدومم. خوش اخلاق یا اخمو، عصبانی یا آرام. راستی من هم دست کمی از فیلسوف ندارم.»

خواستم برم که گفت: «صبر کن». گفتم: «چیه؟ لابد می‌خوای بررسی کنی که چند تا من درون من هست.» و بعد رفتم.

دیروز مرد کوری را دیدم که می‌خواست از خیابان شلوغی بگذرد. من این طرف خیابان بودم. به آن طرف رفتم. او را از خیابان عبور دادم. از من خیلی تشکر کرد، برایم دعا کرد. من هم خیلی خوشحال شدم؛ آن قدر خوشحال شدم که تا چندین دقیقه از این عمل خودم، خرسند و فرح بال شده بودم. برایم انسان‌های دیگر در خیابان، خیلی بی‌مهر و بی‌محبت بودند، اما من از خودگذشته بودم. من اهل بهشت بودم و آن‌ها جهنمی، در خیابان به دنبال کور می‌گشتم تا عبورش دهم و خوشحال شوم.
کم کم این خوشحالی آن قدر مرا باد کرد که وقتی به خودم آمدم از مستی و غرور ترکیده بودم! من کیستم؟ من خیلی «بی‌ظرفیت‌ام».

من چی می‌گم، تو چی می‌گی؟

شده مشکلی داشته باشید و با یک موضوع به ظاهر نامربوط روبه‌رو بشید و بعد متوجه بشید که همان موضوع مهم‌ترین موضوع مرتبط و بهترین جواب به مشکل شما بوده؟

اولی گفت: «اگه در یه خونه را بزنی و بپرسند کیه؟ تو چی می‌گی؟»

دومی گفت: «اگه بخوام فلسفی جواب بدم میگم ... من که سهله اگه ارشمیدس هم بیاد این دفعه نمی‌تونه جواب را پیدا کنه و داد بزنه «اورکا» و سراسیمه از حمام بزنه بیرون. اگه بخوام جواب دلم را بدم میگم دلت خیلی خوشه که جواب هم‌چین سؤالی را وسط هزار تا مشکل زندگی از غذا و پوشاک و مسکن و مخارج کمرشکن و ... از من می‌پرسی.»

اولی گفت: «نکته همینه که ریشه مشکلات ما در چیزی در خود ماست. مشکلات ما انعکاس درون ماست که در بیرون متجلی می‌شه. کسانی که دغدغه‌های تو را نداشته



دوست داشتن، دوست داشتنی بودن است چون تنها دوست داشتنی
قدر دوست داشته شدن را می‌داند و تنها اوست که می‌تواند
دوست داشته باشد زیرا انسان چیزی را می‌تواند
به دیگری بدهد که در خود دارد
و اگر ندارد چگونه ببخشد.

استاد ایلیا «میم»

دام‌های تصمیم‌گیری

مقدمه

تصمیم‌گیری علاوه بر جایگاهی که در زندگی روزمره انسان دارد، از اهمیت بسیار زیادی در کار مدیران برخوردار است، به همین دلیل است که کارشناسان علم مدیریت، تصمیم‌گیری را مهم‌ترین وظیفه یک مدیر دانسته و حتی برخی از آن‌ها، مدیریت را مترادف با تصمیم‌گیری می‌دانند. چرا که سرنوشت یک سازمان یا یک شرکت، به همین تصمیم‌های بزرگ و کوچک مدیران آن بستگی دارد. از این رو، در طول حیات شرکت‌ها و سازمان‌ها، روش‌ها و تکنیک‌های زیادی برای تصمیم‌گیری به وجود آمده‌اند که بسیاری از آن‌ها وجوه مشترکی دارند و بعضی از آن‌ها هم برای کاربردهای خاص (سطوح مختلف مدیریت) طراحی شده‌اند. به هر حال، تمامی این روش‌ها برای آسان‌تر کردن فرایند تصمیم‌گیری، به خصوص برای مدیران به وجود آمده‌اند و اغلب مدیران شرکت‌ها و ارگان‌های بزرگ هم از روش‌های برجسته و تجربه شده تصمیم‌گیری در تصمیمات خود بهره می‌برند. اما این روش‌ها هر چقدر هم که کارآمد باشند، باز نمی‌توانند نتیجه تصمیم‌گیری را تضمین کنند و علت آن هم وجود دام‌ها و موانعی بر سر راه تصمیم‌گیرندگان است که اغلب از دید مدیران (تصمیم‌گیرندگان) پنهان می‌ماند و آن‌ها را فریب می‌دهد. حال چه باید کرد؟ در این مقاله شما را با دام‌های تصمیم‌گیری آشنا می‌سازیم و به معرفی متداول‌ترین دام‌ها می‌پردازیم. در ضمن روش‌های دوری از هر کدام را بررسی می‌کنیم.



دام «لنگر شدن»

پرسش نخست بیان شد (رقمی که به صورت دلخواه انتخاب شده است) پاسخ شما به پرسش دوم را تحت تأثیر قرار می‌دهد. محققان، این سؤال را طی سال‌ها برای افراد بسیاری مطرح کرده‌اند که در نیمی از موارد در پرسش نخست

شما چگونه به این دو پرسش جواب می‌دهید؟
۱- آیا جمعیت مکزیک بیش از ۳۵ میلیون نفر است؟
۲- بهترین تخمین شما از جمعیت ترکیه چیست؟
اگر مثل بیش‌تر مردم باشید، رقم ۳۵ میلیون که در

فکر ما در هنگام تصمیم‌گیری، بیش از حد بر اطلاعات اولیه‌ای که دارد

تکیه می‌کند و قضاوت‌های بعدی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

براساس این قرارداد، مبنای هزینه ماهیانه، یک میلیون تومان محاسبه شد و قیمت سالیانه براساس نرخ تورم افزایش می‌یافت. تمامی هزینه‌های بهبود دکوراسیون داخلی به عهده مستاجر بود و برای تمدید قرارداد به مدت ده سال با همان شرایط برای مستاجر حق انتخاب قائل شدند. اگرچه در این قرارداد قیمت در بالاترین حد نرخ‌های رایج بازار بود، اما مشاوران پیشنهاد میانه‌ای را ارائه کردند. آن‌ها قیمتی در حد متوسط بازار پیشنهاد و از مالک تقاضا کردند که در هزینه‌های بازسازی شریک شود، اما شرایط دیگر را پذیرفتند. این مشاوران می‌توانستند بیش‌تر از این‌ها در پیشنهاد متقابل خود جسور و خلاق باشند. مثلاً، قیمت را به حد پایین بازار کاهش دهند، افزایش نرخ‌ها را به جای یک سال، دو ساله کنند، نرخ افزایش هزینه‌ها



را کنترل کنند، شرایط متفاوتی را برای اجاره تعیین کنند و مواردی از این دست. اما تفکر آن‌ها به وسیله پیشنهاد اولیه مالک هدایت می‌شد. این مشاوران در دام لنگر شدن افتاده بودند و در نتیجه در پایان، رقم خیلی بیشتری را برای آن فضا قبول کردند.

از رقم ۳۵ میلیون و در نیم دیگر از موارد، از رقم ۱۰۰ میلیون استفاده شده بود. نتیجه این بود که بدون هیچ اشتباهی، وقتی از تخمین بزرگ‌تر در نخستین پرسش استفاده شد، پاسخ به پرسش دوم چندین میلیون افزایش یافت. این آزمون ساده یک پدیده عام و اغلب مضر ذهنی را بیان می‌کند که با نام لنگر شدن یا قلاب شدن شناخته می‌شود. فکر ما در هنگام تصمیم‌گیری، بیش از حد بر اطلاعات اولیه‌ای که دارد تکیه می‌کند و قضاوت‌های بعدی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

لنگرهای فکری شکل‌های بسیاری به خود می‌گیرند. آن‌ها می‌توانند به سادگی و بدون هیچ منظوری به شکل نکاتی که به وسیله یک همکار مطرح می‌شود یا در گزارش‌های آماری که در روزنامه‌های صبح به کار می‌روند ظاهر شوند. آن‌ها می‌توانند به صورت کلیشه‌ای از لهجه یا لباس یک نفر، قضاوت‌های باطلی را در ذهن ما ایجاد کنند. یکی از رایج‌ترین انواع لنگرها، وقایع گذشته هستند. بازاریابی که می‌کوشد فروش محصول را برای سال آینده تخمین بزند، اغلب این کار را با توجه به حجم فروش سال‌های قبل انجام می‌دهد. بنابراین اعداد قدیمی، محوری می‌شوند که بازاریاب بر پایه آن‌ها سایر عوامل را تعدیل کند. مادامی که این نگرش، تخمین‌های عقلانی و صحیحی را فراهم آورد، باعث می‌شود به وقایع گذشته اهمیت بسیار زیادی داده شود و سایر عوامل مورد توجه قرار نگیرند.

به تجربه یک شرکت مشاوره‌ای توجه کنید:

این شرکت در جستجوی یک دفتر جدید بود. شرکای شرکت همراه با یک دلال املاک تجاری، ساختمانی را انتخاب کردند که تمامی نیازهای آن‌ها را برآورده می‌کرد. آن‌ها با صاحبان ساختمان ملاقاتی را ترتیب دادند. صاحبان ساختمان جلسه را با تبیین قرارداد پیشنهادی آغاز کردند.

«بیاپید وضعیت را برهم نزنیم» را این گونه استدلال می کنند که «بیاپید قایقها

را سوراخ نکنیم». بیاپید تا وقتی که شرایط تثبیت شود منتظر شویم.

راه کارهای اجتناب از دام لنگر شدن

اثر لنگرها بر تصمیم گیری در هزاران تجربه ثابت شده است. این لنگرها ممکن است تصمیم های هر کسی را تحت تأثیر قرار دهد و فقط مدیران نیستند که خطر افتادن در این دام را دارند. هیچ کس نمی تواند از نفوذ آنها جلوگیری کند، اما کسانی که از خطر لنگرها آگاه هستند می توانند اثر آنها را به وسیله تکنیک های زیر کاهش دهند:

* بهتر است همیشه به یک مسئله از چند دیدگاه توجه کنید. تلاش کنید به جای این که به اولین خط فکری که به نظرتان رسید اتکا کنید، از زوایای مختلف و دیدگاه های متفاوت استفاده کنید.

* برای پرهیز از لنگر شدن به وسیله ایده های دیگران، پیش از این که با سایرین مشورت کنید خودتان راجع به موضوع فکر کنید.

* فکر باز داشته باشید. برای اطلاعات بیشتر، نظرات افراد را جویا شوید تا چارچوب اطلاعات شما گسترش یابد. فکر خود را به جهت های جدید معطوف سازید.

* آگاه باشید که از لنگر کردن مشاوران و سخنگویان خود و سایر کسانی که شما از آنها درخواست اطلاعات و مشورت می کنید دوری کنید. در مورد ایده ها، تخمین ها و تصمیم های آزمایشی خود هر چه کم تر با آنها صحبت کنید. اگر ایده های خود را بیش از حد آشکار کنید ممکن است که ایده های شما به سادگی به خودتان بازگردانده شوند.

دام «وضعیت موجود»

دام وضعیت موجود در نیازهای روانی ما ریشه دارد، یعنی در تمایل ما برای حفظ خودمان از صدمه دیدن. برهم زدن وضعیت موجود به معنی اقدام به عملی است که ما را در برابر آن عمل مسئول می کند. بنابراین راه را برای انتخاب و پشیمانی می گشاییم. غیرمنتظره نیست که ما به طور طبیعی به دنبال دلایلی باشیم تا کاری انجام ندهیم. در بیشتر موارد، تکیه کردن به وضعیت موجود حالت ایمن تری است؛ چرا

که این کار فشار روانی کمتری در بردارد.

آزمایش ها

نشان داده اند که

هر چه انتخاب های

بیش تری به شما داده

شود، وضعیت موجود فشار

بیش تری در بر خواهد داشت. برای

مثال، وقتی افراد به جای یک انتخاب دو انتخاب داشته

باشند، یعنی دو گزینه A و B به جای تنها یک گزینه

A، وضعیت موجود را برمی گزینند. چرا؟ انتخاب میان

A و B نیازمند تلاش بیشتر است، ولی انتخاب وضع

موجود این تلاش را منتفی می کند.

در شرکت ها و سازمان های بزرگ، یعنی جایی که

گناه انجام دادن کاری به شدت بیش از دست روی دست

گذاشتن باعث پشیمانی می شود، وضعیت موجود کشش

بسیار قوی تری دارد. برای نمونه، بسیاری از ادغام های

تجاری شرکت ها متلاشی می شوند؛ چرا که شرکت

مالک، از دست زدن به اقدامات سریع برای اعمال

ساختار مدیریتی مناسب تر و جدید در

شرکت تملک شده دوری می کند.



چرا افراد نمی‌توانند خود را از تصمیم‌های گذشته رهاکنند؟

در بسیاری از مواقع این پدیده به این علت است که افراد به طور آگاهانه

تمایلی نسبت به پذیرفتن اشتباه خود ندارند.

همیشه آن‌ها را هم از لحاظ آینده و هم از دید وضعیت حاضر ارزیابی کنید.

* اگر برای شما چندین انتخاب بهتر از وضعیت موجود میسر باشد، این وضعیت را تنها به این علت که برگزیدن بهترین انتخاب مشکل است، مبنا قرار ندهید و به خود در گزینش کردن فشار بیاورید.

دام «هزینه‌های غیرقابل جبران»

یکی دیگر از خطاهای ما انتخاب به شیوه‌ای است که انتخاب‌های گذشته ما را توجیه می‌کند، حتی وقتی که انتخاب‌های گذشته دیگر معتبر به نظر نمی‌آیند. بیشتر ما در این دام افتاده‌ایم. ممکن است برای بهبود عملکرد یک کارمند بی‌نهایت تلاش کنیم، در حالی که می‌دانیم نمی‌بایست او را از اول استخدام می‌کردیم. تصمیم‌های گذشته ما به صورتی در می‌آیند که در اصطلاح اقتصادی، «هزینه‌های غیرقابل جبران» نامیده می‌شوند. یعنی سرمایه‌گذاری‌های قدیمی زمانی و پولی که در حال حاضر غیرقابل بازیابی هستند. به طور منطقی می‌دانیم که هزینه‌های غیرقابل جبران به تصمیم‌های موجود ارتباطی ندارند، اما به هر حال آن‌ها در فکر ما زمزمه می‌کنند و ما را به گرفتن تصمیم‌های نامناسب رهنمون می‌شوند.

چرا افراد نمی‌توانند خود را از تصمیم‌های گذشته رها کنند؟ در بسیاری از مواقع این پدیده به این علت است که افراد به طور آگاهانه تمایلی نسبت به پذیرفتن اشتباه خود ندارند. آگاه شدن از یک تصمیم ضعیف در زندگی شخصی، می‌تواند یک موضوع کاملاً خصوصی باشد و تنها اعتماد به نفس یک نفر را

در برمی‌گیرد. اما در سازمان، یک تصمیم بد اغلب یک موضوع بسیار کلی است که

«بیباید وضعیت را برهم نزنیم» را این‌گونه استدلال می‌کنند که «بیباید قایق‌ها را سوراخ نکنیم». «بیباید تا وقتی که شرایط تثبیت شود منتظر شویم». اما همین‌طور که زمان می‌گذرد، ساختار موجود بیشتر تثبیت می‌شود و تغییر دادن آن مشکل‌تر می‌شود نه آسان‌تر. با عدم تغییر و ناتوانی در استفاده از موقعیت موجود، در آینده مدیریت، خود را در این وضعیت درمانده می‌بیند.

راه کارهای اجتناب از دام وضعیت موجود

پیش از هر چیز در هر تصمیمی حفظ وضعیت موجود می‌تواند بهترین گزینه باشد. اما شما نمی‌خواهید تنها به این علت که این گزینه راحت‌تر است آن را برگزینید. بنابراین با آگاه شدن از دام وضعیت موجود می‌توانید از این تکنیک‌ها برای کاهش فشار آن استفاده کنید:

* همیشه اهدافتان را به خود گوشزد کنید، ببینید چگونه می‌توان با حفظ وضعیت موجود به آن اهداف دست یافت. ممکن است دریابید که برخی از عناصر وضعیت موجود به عنوان مانعی در جهت اهداف شما عمل می‌کنند.

* هرگز به وضعیت موجود به عنوان تنها گزینه خود فکر نکنید، انتخاب‌های دیگری را به عنوان نقاط متقابل تعیین نمایید و با دقت نقاط قوت و ضعف آن‌ها را ارزیابی کنید.

* از خود پرسید در صورتی که وضعیت موجود وجود نداشت، آیا گزینه وضعیت فعلی را برمی‌گزیدید؟ از اغراق کردن در تلاش و هزینه لازم برای تغییر وضع موجود دوری کنید.

* به خاطر داشته باشید که مطلوبیت وضع موجود با گذشت زمان تغییر خواهد کرد. هنگام مقایسه گزینه‌ها

انحراف شواهد تاییدکننده نه تنها مکان جستجوی شواهد را تحت تاثیر قرار می دهد بلکه بر چگونگی تفسیر شواهدی که دریافت می کنیم نیز اثرگذار است. نتیجه این که ارزش بسیار زیادی برای اطلاعات پشتیبانی کننده و ارزش خیلی کمی برای اطلاعات متعارض قائل می شویم.

با آگاهی از این که برخی ایده های خوب با شکست به پایان می رسند، افراد را تشویق کنند که با قطع کردن ریشه شکست هایشان، مانع رشد آن ها شوند.

راه کارهای اجتناب از دام هزینه های غیرقابل جبران

ما همیشه و برای همه تصمیم ها نیاز داریم با تلاشی آگاهانه، هر گونه هزینه غیرقابل جبران، خواه روانی یا اقتصادی، که تفکر ما را در مورد انتخاب های موجود تیره می کند، کنار بگذاریم. تکنیک های زیر را آزمایش کنید:

* به دقت در جستجوی افرادی باشید که به تصمیم های پیشین وابستگی ندارند و بر این اساس احتمال نمی رود که به آن تصمیم ها متعهد باشند، به نظرات آن ها توجه کنید.

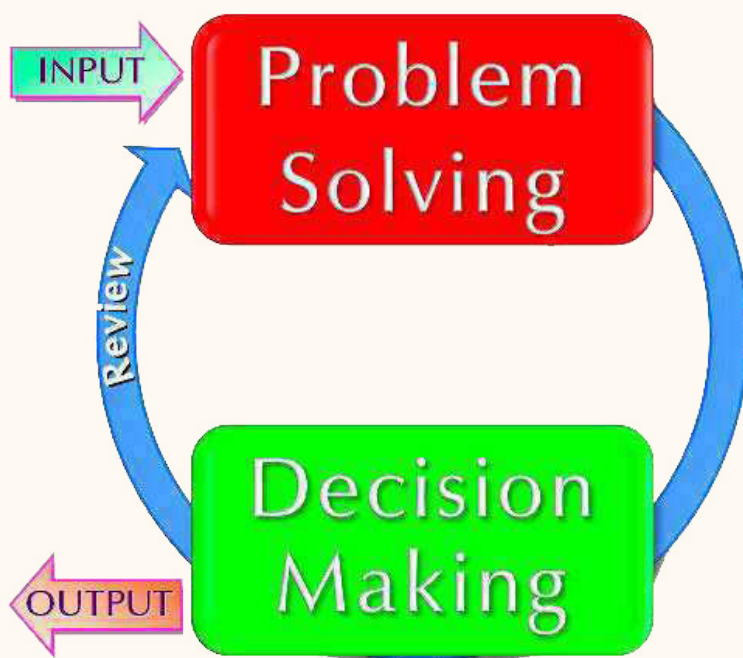
* بسنجید که چرا پذیرش اشتباه های گذشته شما را دچار تنش می کند. اگر مشکل در اعتماد به نفس زخم خورده شما ریشه دارد با آن رو در رو برخورد کنید. به خاطر آورید حتی انتخاب های هوشمندانه می توانند پیامدهای بدی داشته باشند. به خاطر داشته

باشید که: «وقتی درون یک چاله می افتید بهترین کاری که می توانید انجام دهید این است که از گود کردن چاله دست بردارید.»

* در جستجوی راه های تسلط بر انحراف هزینه های غیرقابل جبران، ناشی از تصمیم ها و توصیه های زیردستان خود باشید. هنگامی که لازم باشد مسئولیت ها را مجدداً تقسیم کنید.

باعث بحث های انتقادی از سوی همکاران یا مدیران می شود. اگر شما کارمند ضعیفی را که خود استخدام کرده اید اخراج کنید، قضاوت عمومی را مبنی بر ضعف خود پذیرفته اید. از نظر روانی به نظر ایمن تر است که به او اجازه دهیم باقی بماند؛ اگرچه این انتخاب فقط باعث افزایش اشتباهات شود.

گاهی اوقات فرهنگ یک شرکت، دام هزینه های



غیرقابل جبران را تقویت می کند. اگر جریمه تصمیم گیری هایی که منجر به نتایج نامطلوب می شوند خیلی سنگین باشد، تصمیم گیرندگان را ترغیب می کند تا پروژه های شکست خورده را تا بی نهایت و با این امید بیهوده ادامه دهند که بتوانند آن ها را به موفقیت بدل کنند. اما آن ها باید تشخیص دهند که در دنیای نامطمئن، یعنی جایی که وقایع غیرقابل پیش بینی رایج هستند گاهی اوقات تصمیم های خوب می توانند به نتایج بد بینجامند و

* فرهنگ ترس از شکست را که خود باعث ارتکاب اشتباه می‌شود، گسترش ندهید. در هنگام پاداش دادن به افراد، به کیفیت تصمیم‌گیری‌های آن‌ها توجه کنید. آنچه در هنگام تصمیم‌گیری آن‌ها شناخته شده بود را به حساب آورید، نه این که تنها به نتایج تصمیم‌های آنان توجه کنید.

دام «شواهد تأییدکننده»

این انحراف باعث می‌شود در جستجوی اطلاعاتی باشیم که انگیزه یا دیدگاه موجود ما را پشتیبانی می‌کنند. این در حالی است که از اطلاعاتی که دیدگاه ما را نقض می‌کنند دوری می‌کنیم. انحراف شواهد تأییدکننده نه تنها مکان جستجوی شواهد را تحت تاثیر قرار می‌دهد بلکه بر چگونگی تفسیر شواهدی که دریافت می‌کنیم نیز اثرگذار است. نتیجه این که ارزش بسیار زیادی برای اطلاعات پشتیبانی‌کننده و ارزش خیلی کمی برای اطلاعات متعارض قائل می‌شویم.

در یک مطالعه روان‌شناسی در مورد این پدیده، دو گروه که یکی موافق و دیگری مخالف جریمه نقدی بودند، هر کدام گزارشی تحقیقاتی را در مورد اثر بخشی مجازات مرگ به عنوان عامل پیش‌گیرنده از جرم، مطالعه کردند. نتیجه یکی از گزارش‌ها اثر بخشی مجازات مرگ بود و دیگری مجازات مرگ را اثر بخش نمی‌دانست. با وجود این که آن‌ها در معرض اطلاعات محکم علمی بودند، اعضای هر دو گروه پس از خواندن گزارش‌ها، در مورد اعتبار دیدگاهشان متقاعد شدند. آن‌ها به صورت خودکار اطلاعات پشتیبانی‌کننده را پذیرفته و اطلاعات متعارض را کنار گذاشته بودند.

در این حالت، دو نیروی روان‌شناختی اساسی عمل می‌کنند. نخستین نیرو، تمایل ما به تصمیم‌گیری ناخودآگاه نسبت به کاری است که می‌خواهیم انجام دهیم، بدون این که تعیین کنیم چرا می‌خواهیم آن کار را انجام دهیم. دومین نیرو، تمایل بیشتر ما برای

انجام اموری است که به آن‌ها علاقه داریم، تمایلی که بیشتر در کودکان مشاهده شده است. ما به طور طبیعی به سوی اطلاعاتی که آموخته‌های ناخودآگاه ما را پشتیبانی می‌کنند، کشیده می‌شویم.

راه کارهای اجتناب از دام شواهد تأییدکننده

این طور نیست که شما نباید تصمیمی بگیرید که به صورت ناخودآگاه به آن رسیده‌اید. موضوع این است که می‌خواهید مطمئن شوید که آیا این تصمیم یک انتخاب هوشمندانه است. بنابراین شما نیاز دارید که آن را آزمایش کنید. چگونگی آن به شرح زیر است:

* همیشه بررسی کنید تا ببینید که تمامی شواهد را با دقت یکسان آزمایش می‌کنید. از تمایل به پذیرش شواهد سازگار، بدون پرسش پرهیز کنید.

* فردی را پیدا کنید که نقش مخالف را بازی کند تا در مورد تصمیمی که مد نظر دارید بحث کند. اگر چه بهتر این است که خودتان یک استدلال مخالف را تهیه کنید. قوی‌ترین دلایل انجام یک اقدام دیگر چیست؟ دلایلی که در اولویت دوم هستند کدامند؟ اولویت سوم چطور؟ موقعیت را با فکر باز مورد توجه قرار دهید.

* در مورد انگیزه‌هایتان با خود رو راست باشید. آیا واقعاً اطلاعاتی که جمع‌آوری کرده‌اید برای یک انتخاب هوشمندانه به شما کمک می‌کنند یا این که تنها به دنبال شواهد تأییدکننده آن‌چه دوست دارید بوده‌اید؟

* هنگامی که در جستجوی راهنمایی از دیگران هستید، سؤال‌هایی را که شواهد تأییدکننده را می‌طلبند نپرسید. اگر دریافتید که به نظر می‌آید یک مشاور همیشه از دیدگاه شما پشتیبانی می‌کند، ادامه دارد مشاور جدیدی پیدا کنید. خود را در محاصره افراد بله‌قربان گو قرار ندهید.



داشته‌هایت را با فهمیدن بارور کن
تا به عمل درآیند و به محصول برسند.
استاد ایلیا «میم»

اگر نیوتن زیر درخت سیب نمی‌نشست!

ترجمه و تألیف: مریم مداح



خود کنجکاوی زیادی نشان می‌دهند بیش از سایرین احساس رضایت می‌کنند (تحقیقات نشان می‌دهد که این مسئله به دلیل ترشح دوپامین در مغز است که باعث ایجاد حس خوشحالی می‌شود). این در حالی است که آن‌هایی که کنجکاوی کم‌تری دارند، بیشتر به فعالیت‌های لذت‌جویانه، گرایش دارند و می‌دانیم لذت بر خلاف رضایت، حالتی گذرا و ناپایدار است. میل به دانستن و فهمیدن، یک ویژگی ذاتی است. پس چرا در بعضی افراد، کنجکاوی خیلی کم دیده می‌شود؟ پاسخ به این سؤال برای افراد مختلف متفاوت است، اما بعضی موانع مشترک هستند. مثل ترس از ناشناخته، عقاید شرطی شده و متعصبانه، احساس عدم امنیت و... کنجکاوی از نظر روان‌شناسی مجموعه‌ای از رفتارهاست که فرد برای گرفتن اطلاعات و تعامل با دیگر افراد و نیز با محیط طبیعی‌اش از خود نشان می‌دهد و در بین انسان‌ها در تمام سنین از کودکی تا پیری، دیده می‌شود. کنجکاوی، در شفاف کردن ایده‌ها، مسائل و موقعیت‌ها به فرد کمک می‌کند. می‌توان گفت کسی که میل

«ما خیلی دوست داریم با چشمان بسته راه برویم. خیلی چیزها اطراف ما هست؛ درست جلوی پای ما که هیچ وقت آن‌ها را نمی‌بینیم چون هرگز به خود زحمت نمی‌دهیم که واقعاً نگاه کنیم.» این حرف‌های یک مخترع است. اگر به حرف‌های بقیه مخترعان و کاشفان دقت کنیم به نکاتی از همین جنس برمی‌خوریم: نگاه کردن، گوش کردن، فکر کردن و پرسیدن. همه این‌ها از عناصر تشکیل دهنده کنجکاوی‌اند. انیشتین می‌گفت: «من استعداد خاصی ندارم، فقط مشتاقانه کنجکاوم.» نیروی جاذبه را نیوتن کشف کرد و شاید خیلی از ما این تصویر را در ذهن خود داریم: نیوتنی که زیر درخت نشسته و ناگهان سیبی بر سرش سقوط می‌کند و همه چیز یک‌باره بر او آشکار می‌شود. اما واقعیت چیز دیگری است. هیچ وقت چیزی بدون دلیل به کسی الهام نمی‌شود. کنجکاوی، «جان زندگی» است چون کیفیت زنده بودن انسان را تغییر می‌دهد، او را از سطح به عمق می‌برد و افق‌های جدید را پیش رویش باز می‌کند. برای افراد کنجکاو، زندگی معنای بیشتری دارد که در نتیجه احساس خوشبختی‌شان پایدارتر است. به‌علاوه کسانی که از

نیروی جاذبه را نیوتن کشف کرد و شاید خیلی از ما این تصویر را در ذهن خود داریم: نیوتنی که زیر درخت نشسته و ناگهان سیبی بر سرش سقوط می‌کند و همه چیز یک‌باره بر او آشکار می‌شود. اما واقعیت چیز دیگری است. هیچ وقت چیزی بدون دلیل به کسی الهام نمی‌شود.

می‌آید. این کار در ابتدا ممکن است سخت به نظر برسد، زیرا ذهنی تنبل که برای مدت طولانی از خود هیچ کنجکاوی نشان ندهد، سخت می‌شود، اما سؤال مانند قطرات آبی است که به تدریج سنگ ذهن را می‌تراشد و راهی به جلو باز می‌کند.

هم‌پا پیدا کنید!

خیلی وقت‌ها دوست داریم کاری را شروع کنیم یا دست به فعالیتی متفاوت بزنیم اما چون هم‌پایی نداریم از آن صرف نظر می‌کنیم یا به عبارتی جرأت نداریم چیزی را به تنهایی تجربه کنیم. در این حالت بهتر است سعی کنید از یکی از دوستان خود بخواهید در این کار شما را همراهی کنند. داشتن یک همراه باعث هم‌افزایی می‌شود و به‌علاوه لذت سهیم شدن پیشرفت و حس موفقیت، شما را تشویق به ادامه کار می‌کند از تجارب ناخوشایند نترسید لغزش و اشتباه بخشی ناگزیر از یادگیری و کشف است. افراد کنجکاو، چندان به نتیجه کار فکر نمی‌کنند. یک مثال ساده سفارش دادن غذایی جدید در رستوران است. خیلی از افراد از این فکر (یا حتی از ترس این) که از طعم غذای جدید خوششان نیاید، آن را سفارش نمی‌دهند، یا فقط وقتی این کار را می‌کنند که قبلاً یک نفر آن را امتحان کرده باشد، اما افراد کنجکاو، صرف نظر از این که از غذا خوششان بیاید یا نه، دوست دارند تجربه جدیدی داشته باشند. ذهن کنجکاو، فرد را به سوی فرصتهایی سوق می‌دهد که هرگز تصورش را نمی‌کرده. زندگی افراد کنجکاو، شاید همیشه مطابق برنامه پیش نرود اما در نهایت، میل آن‌ها به انجام کارهای از پیش تعیین نشده، نتایج و فواید زیادی در بر خواهد داشت که کمترین آن شکوفا شدن استعدادهاست.

به کشف و اکتشاف دارد، سؤال می‌کند و احتمالات و امکانات مختلف را بررسی می‌کند، کنجکاو است. این‌ها خصوصیتی است که هر کودکی به طور طبیعی داراست. «چرا؟» و «چطور؟» از جمله متداول‌ترین سؤالاتی هستند که کودکان می‌پرسند و اگر اقبال با آن‌ها یار باشد و والدین خودشان هم کنجکاو و باحوصله باشند، این خصوصیت حیاتی را با خود حفظ می‌کنند. کودکان پیش‌ذهنیت‌های کمی دارند، بنابراین آماده‌اند که اطلاعات جدید را بگیرند بدون این که با تعصب و قضاوت خود را محدود کنند. فکر کردن مانند کودکان درهایی را باز می‌کند که پیش‌تر بزرگسالان سال‌هاست به روی خود بسته‌اند. جادوی کنجکاوی این است که به محض گذشتن از موانع، دوباره به وضعیت کودکانه سؤال و حیرت باز می‌گردیم.

با تقویت کنجکاوی، محدودیت را از زندگی خود خارج می‌کنیم، زیرا کنجکاوی ضد پیش‌ذهنیت و قضاوت است و بدون قضاوت، ایده‌های جدید و خلاق از درون و بیرون سر برمی‌آورند. وقتی «هنری فورد» تصمیم گرفت برای اتومبیل‌هایش شیشه نشکن بسازد، مهندسان همکار وی، این کار را غیرممکن می‌دانستند، اما فورد از آن‌ها خواست دنبال کسی بگردند که این کار را ممکن می‌دانست. کارخانه، تعدادی مهندس



کنجکاو را استخدام کرد که هنوز تسلیم محدودیت‌های دانسته‌های خود نشده بودند و این گروه، بالاخره توانست فرمول شیشه نشکن را پیدا کند. تقریباً همه افراد به چیزی علاقمندند اما در بسیاری از موارد فشارهای خانواده یا اجتماع، این غریزه را عقب می‌رانند به طوری که دیگر فرد به تدریج آن را از دست می‌دهد. اما نگران نباشید، کنجکاوی با کمی تمرین قابل بازیابی است: سؤال کنید هر وقت با مسئله‌ای روبه‌رو می‌شوید که چیزی درباره آن نمی‌دانید، سؤال کنید. سؤال کردن کلیدی است که درهای بسته را باز می‌کند و وقتی در باز شد میل به پیشروی به‌وجود



بسیاری از انواع ارواح

و به ویژه انسان‌ها شبیه به حیوانات و جانوران‌اند.
خزندگان، حشرات، پرندگان، چهارپایان و دیگران.
روح بعضی‌ها شبیه فرشته‌ها و ملائک و نورهاست.
و انسان‌های نایابی که روح‌شان ملک خداست و روح خداست.

استاد ایلیا «میم»

پدیده تسخیر روحی



میان ارواح، ارتباطاتی با اشکال و دلایل گوناگون و شدت و صفت‌های متفاوتی وجود دارد. گاهی این ارتباطات نامحسوس‌اند اما آثار ملموسی بر جای می‌گذارند، مانند اغلب پاداش‌ها یا مجازات‌هایی که از جانب فرشتگان به انسان می‌رسد. گاهی ارواح در حالتی که تجسد یافته‌اند از دنیای مردگان باز می‌گردند و با انسانی زنده به گفتگو می‌پردازند. گاهی نیز ارتباط میان دو روح تنها در یک ارتباط ذهنی

ارتباطات روحی است. به طور کلی در تسخیر روحی، روح مسلط هر چه بگوید و بخواهد روح و کالبد میزبان اطاعت خواهد کرد و حتی ممکن است وادار شود که کالبد خود را ترک کرده و به روح مسلط واگذار کند.

تسخیر روحی از جهت اندازه تسخیر، مدت تسخیر و روح تسخیر کننده، انواعی گوناگون دارد. در ضعیف‌ترین نوع تسخیر روحی ارتباط میان دو روح در سطح تسخیر افکار روح میزبان است و در بالاترین سطح، روح مسلط وارد کالبد جسمی روح میزبان می‌شود.

ارتباط در سطح افکار به این معنی است که روح تسخیر کننده، افکار و خواسته‌هایش را به میزبان

یک طرفه باقی می‌ماند برای مثال چه بسا روح یکی از عزیزان ما قصد رساندن مطلبی به ما داشته باشد اما ما قادر به درک آن نباشیم. در این صورت ممکن است روح مجبور شود برای رساندن پیغامش به رؤیای فردی دیگر برود و پیغامی به ما بدهد. اما از پدیده‌هایی که در طی آن دو روح به شدت به هم نزدیک می‌شوند و ممکن است هر دو حضور یکدیگر را حس کنند، با هم حرف بزنند، حتی روحی کالبدش را در اختیار روح دیگر قرار دهد، تسخیر روحی است، که در طی آن روحی مسخر و فرمانبردار روحی دیگر می‌گردد. این پدیده در صورتی که روح مسلط، روحی پلید و شیطنانی باشد از ترسناک‌ترین و خطرناک‌ترین نوع از انواع

دیوانگی‌اش حرف‌های اهانت‌آمیز و کفرآلود می‌زد و در هنگامی که ارواح شیطانی رهایش می‌کردند، به گریه می‌افتاد و عنوان می‌کرد که او تقصیری ندارد و قصدی به گفتن آن حرف‌ها نداشته است. در این نوع دیوانگی، شخص نسبت به علائم و نمادهای مقدس واکنش‌های شدید و منفی دارد



و حتی می‌ترسد و تمسخر و اهانت به اسامی و نام‌های مقدس و جریان‌های الهی از نشانه‌های شاخص رفتاری اوست.

از آن‌جا که تسخیر روحی توسط روحی پلید می‌تواند موجب انواع بیماری‌ها شود، تمرکز برخی از روش‌های درمانی نامتعارف بر بیرون راندن این نوع ارواح از بدن میزبان است.

میان دو سطح تسخیر روحی تسلط بر افکار و لمس میان روح که به استحواذ روحی و مس روحی معروف است، تفاوت‌هایی وجود دارد. این تفاوت‌ها از بُعد انرژیایی به این شکل است که روح میهمان (تسخیرکننده) با کمک امواج روانی - ذهنی‌اش، بر روی هاله و ذهن میزبان اثر

القا می‌کند و مسیر ذهنیات و تفکرات او را به دلخواه خود و در حد توانش و به اندازه‌ای که روح میزبان به آن اجازه می‌دهد دگرگون می‌کند. در این حالت میزبان گاه تصور می‌کند آن ذهنیات، امیال و مقاصد خودش است و گاهی متوجه فشاری خارجی و افکارش می‌گردد. اما قادر به سرپیچی از آن نیست یا اصلاً میلی به سرپیچی ندارد.

سطح دیگر تسخیر روحی «مس» روحی است. در مس روحی، بین دو روح لمس و تماس ایجاد می‌شود و بخش‌هایی و یا کل کالبد یک روح، روحی دیگر را لمس می‌کند. در این سطح روح مسلط، قدرت بیش‌تری در وادار ساختن فرد میزبان بر انجام کار دارد. در حقیقت او خودش از طریق کالبد جسمی میزبان عمل می‌کند و در این زمان گویی میزبان به طور جزئی یا کلی منفعل می‌گردد. یکی از معانی مس (روحی) دیوانگی است. در صورتی که روح مسلط، روحی شیطانی باشد، یکی از آثار آن لمس، جنون و دیوانگی است. این جنون و دیوانگی اشکال گوناگونی دارد. اما آن‌چه آن را از دیوانگی‌هایی که ناشی از لمس ارواح نیست، جدا می‌کند، ضدیت یافتن فرد با خداوند در حین دیوانگی است. چه بسا کسانی باشند که به تشخیص متخصصین (اعصاب و روان)، بیمار روانی و دیوانه باشند اما هیچ کلام کفرآمیز یا رفتاری بر ضد خداوند از آن‌ها دیده نشود، این جنون‌ها ممکن است دلایلی دیگری چون شوک شدید داشته باشد. در نمونه‌ای مردی به تشخیص یک پروفیسور و محقق در زمینه تسخیر روحی به وسیله ارواح شیطانی، توسط روحی تسخیر شده بود. او در حین حالات

می‌گذارد و ممکن است باعث گردد که میزبان تصویری را ببیند که او می‌خواهد و صدایی را بشنود که او خواسته است، در این حالت گویی روح میهمان در کنار میزبان ایستاده و هم‌چون عملی که در هیپنوتیزم انجام می‌شود، افکار و خواسته‌های خود را به ذهن او القا می‌کند. این نوع تسخیر کامل نیست.

در مس روحی، هاله‌های دو روح در هم تداخل می‌کنند. در تداخل نه فقط ذهن بلکه تمام جسم و روان میزبان را تحت اختیار قرار می‌گیرد. تداخل می‌تواند موقت یا دائم، زاویه‌ای و یا کلی باشد.

در تداخل موقت، روح برای مدت کوتاهی، حتی چند دقیقه تسخیر می‌شود. در زاویه‌ای ممکن است یک دست یا تنها گلوی میزبان تسخیر شده باشد. نمونه تسخیر زاویه‌ای مدیوم‌های نویسا (مدیوم‌هایی که قلم به دست می‌گیرند و روح با حرکت دادن دست آن‌ها، می‌نویسد) و مدیوم‌های صوت مباشر (مدیوم‌هایی که اغلب در حالت بی‌هوشی، ارواح از طریق گلو و تارهای صوتی، آن‌ها صحبت می‌کند) هستند. در میان مدیوم‌های نویسا، مدیوم قدرتی برای حرکت دادن یا توقف دستش حتی با کمک چند نفر هم ندارد.

در بالاترین سطح تسخیر روحی، روح میزبان از کالبد خارج می‌شود و روح مسلط به درون کالبد جسمانی او داخل می‌شود، این تسخیر کامل است. هیچ نوع سرپیچی از طرف میزبان وجود نخواهد داشت. و تماماً فرد دیگری در کالبد میزبان ظهور خواهد یافت. زمان تسخیر

به توافق دو روح انجام می‌گیرد و تا زمانی است که روح مسلط، خواسته‌هایش را به انجام برساند. برخی می‌گویند: «گروهی که بیش از دیگران نسبت به تسخیر کالبد آسیب پذیرند، کودکانی هستند موسوم به کودکان نور، این‌ها کودکانی‌اند که به علل گوناگون مرگ تقریبی را تجربه کرده‌اند و طی خروج موقت روح از بدنشان، روحی دیگر کالبد آن‌ها را اشغال کرده است. البته این موضوعی قطعی و همیشگی نیست. زیرا در طی زندگی و مرگ، ارواحی از کالبد و روح انسان محافظت می‌کنند و این موارد تنها هنگامی اتفاق می‌افتد که توافقی میان روح کودک و روح مسلط باشد و این توافق در هنگام مرگ تقریبی کودک، عملی می‌شود.»

تجربیات تسخیر روحی نشان می‌دهد که بسیاری از نمونه‌ها در میان افراد بزرگسال بوده است و نه کودکان و این نشان دهنده آن است که این امکان وجود دارد هر کس از زن و مرد، و کودک و بزرگسال در معرض چنین تجربه‌ای قرار بگیرد و این پدیده مختص سن و جنسیت خاصی نیست.

و فرصتی دیگر داده شد...

تألیف: رکسانا خوشابایی

کرم‌ها و جانوران مشمئز کننده لانه داشتند. با احتیاط حرکت می‌کردم. دلم نمی‌خواست آن‌ها را لمس کنم یا حتی نزدیکشان شوم. آهسته از کنار آن‌ها می‌گذشتم و گاهی هم که یک شاخه تیز به لباسم گیر می‌کرد، یا بدنم به گیاهی برخورد می‌کرد به شدت مشمئز می‌شدم، اما چاره‌ای نبود. باید راه خروج از این مکان عجیب و غریب را پیدا می‌کردم.

چشمانم را که باز کردم حیرت کردم، خود را در مکانی ناشناخته و کاملاً ناآشنا یافتم، جای غریبی بود. آن‌جا را نه می‌توانم باغ بنامم نه جنگل. به بزرگی جنگل نبود و گیاهانی که در آن روییده بود شباهتی به گیاهان باغ نداشتند. از جایم برخاستم و با شگفتی بسیار در آن مکان عجیب و ناشناخته حرکت کردم.



عجیب‌تر از همه، این بود که گاه، لابه‌لای علف‌های هرز و زیر آن درختان کریه، چشمم به یک گل ظریف و خوش‌رنگ می‌افتاد که در گوشه‌ای، تک و تنها، از زمین روییده بود و رایحه دلپذیری از آن به مشام می‌رسید، هر چند این رایحه هم، بین آن بوهای متعفن، گم می‌شد و به حساب نمی‌آمد. کمی جلوتر رفتم. گیاهان عجیب‌تری دیدم، به گمانم گیاهان آدمخوار و گوشتخواری بودند که موجود زنده‌ای را که نزدیک آن‌ها قرار می‌گرفت می‌بلعیدند. ترسیدم و

بی‌نظم و در هم و برهم به نظر می‌رسید و درخت‌ها و گیاهان عجیبی، در وجب به وجب آن به چشم می‌خورد. با شگفتی بسیار، نگاه کردم: در هر نقطه، درخت یا نهالی روییده بود و کف آن‌جا پر از علف‌های هرز و نامرتب بود، جرأت نمی‌کردم به درختان نزدیک شوم. ظاهری کریه، زشت و وحشتناک داشتند. برخی سر به فلک کشیده، وحشی و پر از جلبک‌های کثیف، و برخی کوتاه‌تر ولی مملو از تیغ‌های برنده و تیز. از برخی بوی بسیار بدی شبیه بوی لجن به مشام می‌رسید و در برخی،

کلمه‌های تو، قسمتی از بذرهایی است که در باغ جاودانهات می‌کاری،

بین چه می‌کاری، زیرا غذای زندگی تو از همان تهیه می‌شود که کاشته‌ای. بهترین‌ها را به کار،

پس بهترین‌ها نصیب تو خواهد شد.

صدا، چند بار به سویم برگشت: «نه... نه... نه...» و سکوت غریب آن‌جا شکسته شد. از انعکاس صدای خودم بیش‌تر ترسیدم. بدنم شروع به لرزیدن کرد و وحشت تمام وجودم را فراگرفت.

چشمانم را بستم. به زاری لب به دعا گشودم: کمکم کن، «ای نزدیک‌ترین»، خودت کمکم کن! پاسخی آمد، ندایی لطیف و آسمانی، که ناگاه در آن مکان غریب پیچید خطاب به من بود:

«کلمه‌های تو، قسمتی از بذرهایی است که در باغ جاودانهات می‌کاری، بین چه می‌کاری، زیرا غذای زندگی تو از همان تهیه می‌شود که کاشته‌ای. بهترین‌ها را به کار، پس بهترین‌ها نصیب تو خواهد شد.»

خدایا، این موجودات کریه و نفرت‌انگیز، کلمه‌های، من‌اند؟ وای بر من... اینک دیگر می‌فهمیدم کجایم و چرا آن‌جا، باورش سخت بود، اما علف‌های هرز، درختان تیغ‌دار بُرنده، جلبک‌های کثیف، گیاهان آدمخوار و... همه را باز شناختم. آن‌ها از من و متعلق به من بودند، باغی که می‌توانست پر از گل و میوه و برگ‌های سبز باشد و اینک... باطن کلمات من در این باغ آشکار شده بود. حس کردم قلبم به شدت فشرده می‌شود و بغض گلویم را می‌فشارد. فریاد زدم: آیا فرصت دیگری به من داده خواهد شد؟... ناگهان با قلب فشرده و چشمانی پر از اشک، از خواب پریدم... و فرصتی دیگر داده شد...

پی‌نوشت:

۱- سوره ابراهیم آیه ۲۶: «و مثل کلمه خبیثه کسجیره خبیثه»

خود را کنار کشیدم، هر چقدر در آن محل عجیب راه رفتم، راه خروج را پیدا نکردم، نه دری بود نه حصاری اما در عین حال نمی‌شد از آن‌جا بیرون آمد. خسته شدم و نشستم و با خود فکر کردم شاید در این جای خطرناک، حرکت نکردن بهتر باشد. نمی‌دانم چقدر طول کشید، حساب زمان را نمی‌شد نگه داشت، اما گرسنه شده بودم و معلوم بود مدتی نسبتاً طولانی گذشته، به هر حال آن اطراف هیچ چیز خوردنی وجود نداشت، نمی‌دانستم چه کنم، فقط دلم می‌خواست از آن مکان وحشتناک بیرون بیایم... مدتی دیگر هم گذشت و من خسته‌تر و گرسنه‌تر شدم. چاره‌ای نبود، دوباره بلند شدم و راه افتادم، اما هر چه گشتم راهی برای خروج پیدا نکردم، باز هم همان درخت‌ها و همان گیاهان وحشتناک.

به شدت ترسیده بودم، با خود زمزمه کردم: خدایا چه کنم، این‌جا کجاست؟ چرا من این‌جا هستم؟ چگونه آمده‌ام و چگونه باید بروم؟

ناگهان، صدایی به گوشم رسید، نه، بهتر بگویم صدا در گوش‌هایم پیچید، نمی‌دانستم از کجاست ولی خطاب به من بود:

«نمی‌توانی بیرون بروی، اینجا باغ جاودانه توست!» باغ جاودانه من؟! فریاد زدم: باغ؟ آن هم جاودانه؟ نه... می‌خواهم بیرون بروم، خسته و گرسنه‌ام!

صدا پاسخ داد: «از این گیاهان بخور تا سیر شوی.» وحشت کردم. حتی فکر خوردن از آن موجودات متعفن و کثیف برایم وحشت‌آور و کشنده بود. دست‌هایم را روی گوش‌هایم گذاشتم و فریاد زدم: «نه». این بار صدایم در همه جا پیچید، انعکاس



هستیم انسان تعیین کننده بودن او و بلکه تعیین کننده همه زندگی اوست.

استاد ایلیا «میم»

با ما در تماس باشید:

www.masterelia.org

fb.com/PeymanFattahi.EliaRamollah