

# استاد ایلیا «میم»

دامهای تصمیم گیری

## تفکر استراتژیک

به طبل زمان گوش کن



## فهرست مطالب:

- \* نشانه‌های فداپرستان و تسلیم شدگان ..... ۳
- \* طب کل نگر و پزشکی نوین ..... ۵
- \* انسان فوش‌خیال ..... ۱۱
- \* هکا؛ روش معجزه ..... ۱۴
- \* پندگانی جهان‌ها از دیدگاه علم و تعالیم باطنی ..... ۱۶
- \* چرا دو نفر همدیگر را دوست دارند؟ ..... ۲۵
- \* دام‌های تصمیم‌گیری (قسمت دوم) ..... ۲۸
- \* سیر؛ نگهبان سلامتی ..... ۳۴
- \* تفکر استراتژیک ..... ۳۶
- \* به طبل زمان گوش کن ..... ۴۴
- \* عجایب درمانی ..... ۴۶

## نشانه‌های خداپرستان و تسلیم‌شدگان

دین هم مانند انسان است. فقط جسم نیست. روح و جان هم دارد. اما دین و دینداری در این عصر و برای اکثر انسان‌ها مانند لاشه‌ای بی‌جان و تهی از روح است. لاشه‌ای که هر روز بر گندیدگی و فرسودگی اش افزوده می‌شود. دین امروزی به پوست و ظاهر محدود شده و در اکثر دینداران، باطناً مرده است و دارنده خود را مردار ساخته. روح و جان دین، عشق و ایمان الهیست. حضور الهی و تجربه ارتباط زنده و پاسخ دهنده با خداست. زنده‌پرستی و تسلیم یکی بودن است. خدای زنده پاسخ می‌دهد. زنده اگر خوانده شود پاسخ می‌دهد و خدای زنده اگر پاسخ ندهد از آنست که پرستیده نشده...

خداپرستان و تسلیم‌شدگان نشانه‌ها دارند و خداپرستی به اسم و ادعا و میراث نیست. دعایشان پاسخ داده می‌شود، به هنگام توکل کارگزاری می‌شوند، از حیات الهی زنده شده‌اند و مرده نیستند و در قلب هایشان آرامش و اطمینان موج می‌زند. در برابر خداوند تسلیم‌اند و به اندازه تسلیم خود، خداوند سرنوشت و زندگی را تسلیم آنان گردانیده است. تسلیم‌شدگان، خدمتگزار خداوند هستند... از دوری خداوند می‌ترسند و این تنها ترس آن‌هاست. نرم و انعطاف‌پذیرند زیرا لطیف‌ترین را، بی‌کران را می‌پرستند. نگاه آنان یکی را می‌بیند و یکسان می‌بیند و تنها به سوی خداوند نظر دارند... حقوق دیگران را رعایت می‌کنند و به عدالت رفتار می‌نمایند. به راستی و درستی عمل می‌کنند و از دروغ دوری گرفته‌اند.

در حضور خداوند مانند کودکان‌اند و چون خداوند، بخشنده و مهربان. تکبر در آنان نیست، متواضع‌اند و برتری جویی نمی‌کنند. اهل توکل‌اند و امور خود را به خداوند می‌سپارند. قدرشناسی و رضایت و سپاسگزاری، و صبر و قناعت و انتظار توکل او را واقعیت بخشیده‌اند. توجه‌شان به سوی خداست و یاد خدا و نام خدا زندگی‌شان را پر کرده است. خداوند آنان را حمایت می‌کند و به وقت لزوم پشتیبانی خود را از آن‌ها اعلام می‌نماید.

این‌ها از نشانه‌های تسلیم‌شدگان خداپرست است. کسانی که می‌روند تا با خالق خود...

برگرفته از کتاب تعالیم حق (الاهیسم - جلد دوم) - اثر ایلیا «میم»







تسلیم و وفاداری به خداوند  
مانند چشمه ایست که اگر در انسان به جوشش درآید،  
به دریایی بیکران بدل خواهد شد  
و انسان را به دریای الهی متصل و مبدل خواهد ساخت.

استاد ایلیا «میم»



# طب کل نگر و پزشکی نوین

یک سیستم پزشکی جدید در راه است، ما نشانه های آن را به روشنی در همه جا می بینیم.

(فریتیف کاپرا)

با کل هستی است، براساس نظریه کل درمانی، هنگامی که تمام سطوح جسم، ذهن، احساس و روح در تعادل باشد، آن گاه آن شخص را می توان تجلی سلامت کامل دانست. ولی با تخصصی شدن طب<sup>۱</sup>، هنگامی که قابلیت شیمیایی و تکنیکی پزشکی سرعت یافت، این دیدگاه به فراموشی سپرده شد و روح درمان گری تضعیف گردید، بدون این که جامعه علمی آگاهانه در این مورد مقصر باشد. هم چنان که

پزشکی دارویی به نتایج فیزیکی بیشتری دست یافت، توجه به کل درمانی، احترام به قدرت درمان گری دعا، ایمان و عشق به شدت کاهش یافت و با پیشرفت بیشتر علوم مختلف، درمان گری بیشتر در حیطه مذهبی قرار گرفت و نقش ارزشمند معنویت به حد خرافات و افکار غیر قابل اثبات تنزل داده شد و از فهرست عوامل مهم و مؤثر در درمان حذف گردید.

با آغاز دهه ۱۹۶۰ واکنش بسیاری در برابر این مسئله خود را به صورت گرایش به پیش گیری از بیماری ها و معالجه سنتی جلوه گر ساخت. پزشکان کل نگر هر چند به عنوان یک قاعده از پیشرفت های طب مدرن روی گردان نیستند اما از درمان های مکمل هم چون انرژی درمانی، طب سوزنی، طب فشاری، ماساژ، درمان های گیاهی، موسیقی و رنگ درمانی، رژیم های خاص غذایی و... سود می جویند. توجیه اثرات درمانی این روش ها هنگامی میسر خواهد بود که بدن انسان را مجموعه ای از اعضا جدا از هم

درمان گری یک هنر الهی است. تقریباً تمام کتب قدیمی از هنر درمان گری به عنوان یک روش الهی یاد می کنند که در آن، درمان جسم ابتدا مستلزم درمان روح است. این دیدگاه کل نگر همواره در معالجه بشر نقشی حیاتی داشته است و برخی از پزشکان نابغه تاریخ نیز بدان معتقد بودند. «هیپوکراتیز»<sup>۱</sup> طبیب یونان باستان در قرن پنجم پیش از میلاد، بر عوامل محیطی و اهمیت عوامل عاطفی و تغذیه در درمان بیماری ها تأکید داشت. وی به تفصیل از

قدرت شفابخش طبیعت و ضرورت به کارگیری آن توسط پزشک سخن گفته است. به همان نحو متون چینی ها و هندی ها اهمیت این سنت های شفابخش باستانی را از نظر حفظ تعادل و هماهنگی بین فرد و دنیای اجتماعی و طبیعی او، تغذیه، ورزش، مراقبه و... نشان می دهند.

«طب کل نگر»<sup>۲</sup> مشتق از واژه

یونانی «Holos» به معنی «Whole»

یا کل می باشد. در پزشکی کل نگر، یک یا چند

شیوه یا نگرش درمانی مورد استفاده قرار می گیرد و درمان گر به جای این که بر روی اختلال خاصی که در بدن بیمار وجود دارد، تمرکز کند به درمان کلی و همه جانبه بیمار و به بررسی او از نقطه نظرها و جنبه های روانی - اجتماعی، محیطی و... می پردازد. در واقع یک پزشک کل نگر تنها به معالجه جسم و از بین بردن علائم بیماری نمی پردازد، بلکه تمام ابعاد انسان اعم از جسم، ذهن و روح را در نظر می گیرد.

سلامتی کل انسان، براساس مطالعه و بررسی ارتباط او



## بر اساس نظریه کل درمانی، هنگامی که تمام سطوح جسم، ذهن، احساس و روح در تعادل باشد، آن گاه آن شخص را می‌توان تجلی سلامت کامل دانست.

از طب سوزنی با آن قدمت چند هزار ساله‌اش جهت ایجاد بی‌حسی استفاده کند. یک تومورشناس آشنا به طب کل نگر ممکن است برای تعیین موقعیت غده بدخیم از پرتونگاری کامپیوتری بهره‌گیرد و سپس از قدرت ایمان و تجسم بیمار برای کمک به کاهش اندازه غده استفاده نماید.

توجه درمانگر کل درمانی در محافظت پیشگیرانه، درمان طبیعی و مسئولیت فردی هر شخص بر روی سلامتی خودش متمرکز است. هنگامی که فردی دچار سرماخوردگی می‌شود، سؤال عمومی این است که «چگونه نشانه‌های بیماری را متوقف سازیم؟» علائم بیماری نشان دهنده خارج شدن از تعادل طبیعی و نشان دهنده کوشش بدن برای بهبودی خویش است. خاموش ساختن علائم بیماری به وسیله عقب راندن علت اصلی، می‌تواند یک درمان سطحی و خطرناک باشد. سؤال اصلی چنین است: «چرا بدن تب کردن و بیرون راندن ماده مخاطی را برگزیده است؟ و چگونه می‌توان دوباره سلول را به سلامتی بازگرداند؟»

### نکات حائز اهمیت در کل درمانی

۱- توجه و برخورد با تمامیت فرد

۲- منحصر به فرد بودن هر بیمار: بسیاری از مردم معتقدند که ایده منحصر به فرد بودن بیمار تا حدود زیادی از طرز تفکر پزشکی مدرن طرد گردیده و تفاوت‌های فردی بین بیماران تا حدود زیادی نادیده گرفته شده است. ولی دیدگاه کل نگر به ما می‌گوید که هر مورد برای خود موردی است منحصر به فرد. این احساس منحصر به فرد بودن در زیست‌شناسی سندیّت قاطعانه‌ای دارد. هر یک از ما دارای آرایش ژنتیک کاملاً متفاوتی هستیم، اثر انگشت هر یک از ما با دیگری متفاوت است و بنابراین هیچ یک از ما آرایش زیست‌شناسانه مشابهی نداریم. از این رو برای بهبودی یک بیماری نیز از یک درمان مشابه برخوردار نخواهیم بود.

ننگریم و آن را به صورت یک کل قبول کنیم. اگر تخصص پزشکی کلیه به کلیه و تخصص فوق دکترای بیماری‌های قلب به قلب و عروق محدود می‌شود، نباید بیمار را یکپارچه کلیه یا قلب نمود.

در یک دیدگاه جامع، تقسیم بندی بیماری‌ها به بخش‌های جداگانه نیز واقعیت چندانی ندارد. زیرا همه این بخش‌ها به یکدیگر مربوطند و نباید انسان را مجموعه‌ای از اعضاء جداگانه



تصور کرد. حتی تقسیم‌بندی علائم بیماری به جسمی و روانی نیز واقعاً قابل توجه نیست زیرا همه این علائم نمایانگر یک مسئله بنیادین است که فقط میزان بروز آن در هر سطح متفاوت می‌باشد.

طب کل نگر به روشن ساختن آن زوایای تاریک از زندگی بشر می‌پردازد که در طب مدرن مورد بی‌توجهی قرار گرفته است. این بدان معناست که پزشکی کل نگر علاوه بر کاربرد تکنولوژی و پزشکی مدرن به همه تکنیک‌ها، درمان‌های طبیعی و روش‌های معتبر در سایر فرهنگ‌ها و دوران‌ها خوش آمد می‌گوید.

یک جراح کل نگر ممکن است در اکثر جراحی‌های خود

## پزشکی کل نگر علاوه بر کاربرد تکنولوژی و پزشکی مدرن به همه تکنیک‌ها، درمان‌های طبیعی و روش‌های معتبر در سایر فرهنگ‌ها و دوران‌ها خوش آمد می‌گوید.

تأکید این عده بر این است که پزشکان بیماران خود را بیشتر به صورت ماشین‌های بیولوژیک می‌نگرند. پزشکان کل نگر معتقدند که پزشکی معمول تنها به بدن می‌پردازد و ذهن و روح را ندیده می‌گیرد، حال آن که کلید گشودن شفای خود به خود، در ذهن است. طب نوین چندان بر ذهن و تأثیر آن بر بدن تکیه نمی‌کند و درباره روح هم اطلاعات چندانی ندارد. این نوع نگرش که پایه پزشکی نوین است با «رنه دکارت» (۱۵۹۶-۱۶۵۰) شروع شد. او نخستین کتاب مرجع فیزیولوژی را به نام «رساله بشریت» نوشت و یک دانشکده پزشکی را بنیان‌گذاری نمود. اصول «دکارت» این تفکر را مطرح ساخت که ما می‌توانیم با تجزیه کل به اجزاء آن و مطالعه این اجزاء، به ماهیت کل پی ببریم. او روح را از زندگی کنار گذاشت.

شاید پیش از این با برخی از پزشکان برخورد کرده باشید که با چند پرسش کوتاه، تشخیص بیماری خاصی را می‌دهند، سپس نسخه‌ای تجویز می‌کنند و تنها با بیماری سر و کار دارند نه خود بیمار.

به علت این نگرش محدود، پزشکی معمول هم اکنون در معرض یک بحران قرار گرفته است. البته به استناد تاریخ همیشه بحران‌ها به نشان دادن یک راه حل جدید و پیشرفت غیرمنتظره خدمت کرده‌اند.

با این حال به برخی از این بحران‌ها می‌پردازیم:

۱- افزایش بیماری‌های مزمن که علم پزشکی از درمان برخی از آن‌ها عاجز است.

متخصصین طب کل نگر عقیده دارند که پزشکی معمول در درمان بیماری‌های حاد موفق و در مقابل برخی امراض مزمن ناتوان است. بیماری‌های حاد بیماری‌هایی هستند که شروع ناگهانی دارند مانند: ضایعات فیزیکی، زخم‌ها، شکستگی‌ها... و بیماری‌های مزمن بیماری‌هایی‌اند که شروع تدریجی و سیر طولانی دارند، مانند سرطان‌ها، دردهای مزمن،

۳- مسئولیت فردی بیمار: از دیدگاه پزشک کل نگر وجود یک بیمار مطلع و فعال که خواهان قبول مسئولیت در قبال خود است برای یک مراقبت بهداشتی موفقیت‌آمیز ضروری است. بدین ترتیب هنگام مراجعه به طبیب، پزشک موقعیت را از حالت صحبت یک جانبه به موقعیت آموزشی تبدیل می‌کند. پزشک به جای وضع کردن یک سری قوانین برای بیمار، به او کمک می‌کند تا خود راهش را بیابد.

### بیماری و بیمار

ایده کل‌گرایی در سال ۱۹۲۶ توسط «جن کریستین اسماتس»<sup>۴</sup> سیاستمدار و زیست‌شناس آفریقایی جنوبی، در کتابش به نام «کل‌گرایی و تکامل» مجدداً مطرح گردید.



کل‌گرایی از نظر «اسماتس» راهی برای مشاهده و توصیف موجودات به عنوان جوهری فراتر و متفاوت از مجموع اعضای آن‌ها بود. این مفهوم هم‌چنین پادزهری بود برای آن رویکرد علمی‌ای که تلاش می‌کند همه پدیده‌ها، از جمله انسان را با جزءنگری بشناسد.

ما با دست‌آوردهای بزرگ علمی در قرن بیستم مواجه بوده‌ایم با این حال بسیاری از مردم هنوز احساس می‌کنند که تمرکز طب مدرن غربی بیش از حد محدود می‌باشد.



## پزشکان کل نگر معتقدند که پزشکی معمول تنها به بدن می‌پردازد و ذهن و روح را ندیده می‌گیرد، حال آن که کلید گشودن شفای خودبه‌خود، در ذهن است.

۳- افزایش هزینه درمان که نارسایی پزشکی در قبال مخارج طاقت فرسای درمانی، بسیاری از مردم را دچار مشکل کرده است.

۴- عدم وجود روابط صمیمانه بین پزشک و بیمار به علت تخصص‌گرایی

در قدیم بیماری عمدتاً به عنوان یک بحران روحی، جسمی و عاطفی تلقی می‌شد و عقیده بر آن بود که فرد به گونه‌ای از راهی که خداوند، طبیعت یا روح بزرگ قرار داده، منحرف گشته است. از وظایف درمان گر کمک به فرد گمراه در پیدا کردن راه خود، ارائه راهنمایی روحی و مراقبت‌های طبی بود. بدین طریق وظایف روحانی و طبی عموماً در یک فرد، یعنی «پزشک روحانی» خلاصه می‌شد. در اوایل قرن بیستم اکثر پزشکان را پزشکان عمومی تشکیل می‌دادند. این پزشکان بیماران خود را به خوبی می‌شناختند و سراسر عمر خود را وقف مراقبت از آن‌ها نموده، به زایمان فرزندان‌شان کمک می‌کردند، از حال‌شان در منزل جویا می‌شدند و هنگام مرگ نیز در کنارشان می‌ماندند. پزشک به عنوان دوستی قابل اعتماد و فردی متبحر در تشخیص و درمان بیماری‌ها به شمار می‌رفت.<sup>۶</sup> ولی بعدها اکثر پزشکان را متخصصین تشکیل دادند. این پزشکان بیماران خود را در اوقاتی خاص از زندگی‌شان ملاقات می‌کردند.

البته لازم به ذکر است که طب نوین، شایسته احترام بسیاری است زیرا به موفقیت‌های عظیمی از جمله کمک به انسان‌ها در زمان‌های بحرانی دست یافته است.

برجسته‌ترین دستاورد پزشکی معمول، قدرت تشخیص بیماری‌هاست. حدود ۵۰ هزار نوع بیماری گزارش شده است که اطلاعات زیادی در مورد آن‌ها برای مطالعه وجود دارد. امروزه وسایل تشخیص معجزه آسایی مانند M.R.I. که بررسی دقیق مغز و نخاع و اندام‌های دیگر بدن را امکان‌پذیر ساخته

ناراحتی‌های قلب، ام‌اس و...

یک بررسی انجام شده توسط بنیاد «راکفلر»<sup>۵</sup> در سال ۱۹۷۴ نشان داد که حدود ۵۰٪ از مرگ‌ها در ایالات متحده آمریکا به علت حملات قلبی و سکته‌های مغزی و ۱۹٪ به علت سرطان بوده است. ۲۴ میلیون نفر از آمریکایی‌ها دچار بی‌خوابی مزمن هستند و تقریباً همین تعداد از فشار خون رنج می‌برند هم‌چنین نزدیک به ۵۰ میلیون نفر دارای سردردهای منظم می‌باشند و حدود ۹ میلیون آمریکایی دایم الخمر هستند و ۱۵٪ از جمعیت این کشور نیاز به نوعی خدمات بهداشت روانی دارند.

۲- محدودیت و عوارض جانبی درمان‌های دارویی و جراحی.

داروها می‌توانند عوارض جانبی متنوع و قابل توجهی داشته باشند. برای هر دارو در کتاب اطلاعات دارویی فهرستی از عوارض جانبی و موارد منع استفاده وجود دارد. این عوارض از اختلالات مختصر تا بیماری‌های شدید را شامل می‌شوند، یعنی داروها می‌توانند باعث بیماری‌های خفیف تا شدید شوند. هم‌چنین هر ساله تعداد بسیاری از افراد، بر اثر عفونت‌های ناشی از محیط بیمارستان تلف می‌شوند.

این جسم بی‌اندازه پیچیده بیانگر هوشمندی باورهای درک ذهنی است. داروها فقط می‌توانند به طور شیمیایی عملکرد سلول‌ها را متوقف سازند. داروها انسان را درمان نمی‌کنند، تنها سلول است که می‌تواند خودش را درمان کند. بهترین کاری که می‌توان انجام داد احترام گذاشتن به هوشمندی سلول است. اگر ما محیط مناسبی برای سلول‌ها ایجاد کنیم، آن‌ها خودشان روند درمان را شکل می‌دهند. با توجه به این که راه‌های بی‌خطرتر و کم‌عارضه‌تر برای درمان وجود دارد، چرا باید از دارو به عنوان اولین وسیله درمانی استفاده شود، آیا بهتر نیست که در مورد عادت مصرف دارو که این‌چنین در ساختارهای پزشکی ریشه دوانده است تفکر مجددی کنیم؟



## باید خاطر نشان کرد که آن دسته از بیماران که درمان دارویی و یا جراحی برای آن‌ها ارزش حیاتی و تأثیر درمانی دارد، به این نوع درمان احتیاج دارند.

طرفداری می‌کنند.

در سال ۱۹۵۵، اداره پزشکی درمان‌های غیرمتعارف<sup>۷</sup> (OAM) به جمع‌آوری و تدوین یک طبقه‌بندی پرداخت. هدف اصلی این بود که مجموعه‌ای از انواع مختلف این نوع پزشکی جمع‌آوری شود تا پژوهش و بررسی در این زمینه‌ها به صورت راحت‌تری صورت بگیرد. OAM در این طبقه‌بندی به این نکته مهم اشاره کرده بود که گنجانده شدن عنوان یک روش درمانی در این جدول، لزوماً به معنای تصدیق یا تأیید این روش درمانی نیست. در سال‌های اخیر OAM تحقیقات علمی وسیعی را در زمینه نحوه تأثیرگذاری جسم، ذهن و بدن بر یکدیگر، هم چنین بسیاری از انواع طب سوزنی انجام داده است. هدف این است تا مشخص شود که آیا امکان ترتیب و برگزاری پژوهش‌های علمی از جمله تحقیقات بالینی در زمینه پزشکی غیرمتعارف وجود دارد یا نه؟ و آیا می‌توان با دقت، نتایج درمانی را مشخص کرد یا خیر؟

در سال ۱۹۹۱ انستیتو ملی تندرستی<sup>۸</sup> در آمریکا مؤسسه‌ای با نام سازمان درمان‌های غیرمتعارف را تأسیس کرد تا به تحقیق درباره کارایی انواع سیستم‌های طب غیرمتعارف بپردازد و میزان مفید بودن آن‌ها را مشخص کرده، به جمع‌آوری و ارائه توجیهات و تعبیرات علمی برای بیان تأثیرگذاری آن‌ها بپردازد.

در شرایط کنونی چند دهه دانشکده پزشکی در ایالات متحده به ارائه دوره‌های آموزشی در زمینه پزشکی غیرمتعارف می‌پردازند. تأسیس بسیاری از مراکز مهم و مجهز، برای تحقیق و بررسی در زمینه پزشکی غیرمتعارف صورت گرفته است. در این مراکز پزشکان و محققین در زمینه‌های طب داخلی و روان پزشکی مشغول فعالیت هستند. این پژوهش‌ها تا زمانی ادامه پیدا می‌کنند تا مشخص شود که در بین انواع روش‌های پزشکی باستانی، کدام یک از آن‌ها از اصالت علمی برخوردار است. اگر تحقیقات علمی و گسترده بر اصالت و حقانیت هر

است در دسترس پزشکان قرار دارد.

باید خاطر نشان کرد که آن دسته از بیماران که درمان دارویی و یا جراحی برای آن‌ها ارزش حیاتی و تأثیر درمانی دارد، به این نوع درمان احتیاج دارند. بنابراین در بیماری‌های مهم مانند بیماری‌های عفونی، شکستگی‌ها، برخی انواع سرطان‌ها و نارسایی‌های طبی که با جراحی قابل درمان هستند، دارو- درمانی و جراحی بایستی انجام شود. ولی در شرایطی که پزشکی معمول قادر به درمان نیست، طب مکمل و معالجه طبیعی می‌تواند درمان انتخابی باشد. حتی در شرایطی که درمان دارویی یا جراحی لازم است، این نوع معالجه می‌تواند به عنوان درمان کمکی به کار گرفته شود. در حقیقت طب مکمل بالقوه ممکن است بزرگ‌ترین هدیه به سلامت بشریت باشد.

### طب کل‌نگر و رویکرد جهانی

در سال‌های اخیر طب کل‌نگر نفوذ بسیار چشم‌گیری یافته است، اگر چه هنوز در سراسر دنیا مورد پذیرش همگان واقع نشده، اما بسیاری از اندیشمندان متفقاً از این رویکرد



## در شرایط کنونی چند ده دانشکده پزشکی در ایالات متحده به ارائه دوره‌های آموزشی در زمینه پزشکی غیرمتعارف می‌پردازند. تأسیس بسیاری از مراکز مهم و مجهز، برای تحقیق و بررسی در زمینه پزشکی غیرمتعارف صورت گرفته است.

یک از آن‌ها رأی می‌دهد، آن‌ها به داخل جریان پزشکی متعارف وارد می‌شوند.

طب کل نگر را می‌توان ازدواج هنر شفابخشی و دقت علمی پزشکی مدرن دانست. شاید از همه مهم‌تر، کلیت‌گرایی عامل پیشرفتی قابل ملاحظه نه تنها در مراقبت از سلامتی، بلکه در طرز زندگی، تفکر و احساس ما درباره خودمان باشد. رویکرد کل‌گرایانه بازگشتی است آگاهانه به آن چیزی که در طب از همه بهتر و ماندنی‌تر است؛ آمیزه‌ای جدید از پزشکی مدرن و سنت وسیع‌تر مداوای بیماری‌ها که پزشکی امروز تنها بخشی از آن را تشکیل می‌دهد.

در این قرن تعداد رو به رشد اعضای علمی آگاه بر زمینه طب کل نگر قاعدتاً تأثیر فزاینده‌ای بر ماهیت آموزش پزشکی خواهند داشت. سرانجام طب بایستی با جذب سنت‌های معالجه سایر فرهنگ‌ها خود را گسترش دهد. اگر طب کل نگر مقبولیت و اثربخشی خود را به اثبات برساند، هیچ شکی باقی نخواهد ماند که در آینده به صورت یک نیروی اصلی در مراقبت‌های بهداشتی درآید.

منابع:

- شیلی، نورمن؛ شفای الهی؛ مترجم داود عظمی
- بهادرانی، نسرین؛ برکه شفا؛ مترجم پیام رهنمای منفرد
- گوردون، جیمز؛ طب کل گرا؛ مترجم مرجان فرجی
- سادوک و کاپلان؛ روش‌های درمانی غیرمتعارف؛ مترجم سید رضا جمالیان
- ویل، آندرو؛ شفای کامل؛ مترجم ناهید ایران نژاد
- باگتیسکی، بودوچی و رامون، شلیلا؛ ریکی؛ مترجم اکرم افشار
- گوردون، ریچارد؛ دست‌های درمان گر تو؛ مترجم فرناز صانعی‌پور
- گوئل، ساتیش؛ راهنمای طب فشاری؛ مترجم جمیله مهدیزاده؛ نشر نور دانش؛ تهران، ۱۳۸۱.
- لارنس، ال؛ هونا؛ مترجم ناهید ایران نژاد؛ نشر نسل نواندیش، تهران؛ ۱۳۷۸.

پی نوشت:

- ۱ - Hippocrates یا همان بقراط حکیم
- ۲ - Holistic Medicine
- ۳ - Allopathic Medicine منظور پزشکی متعارف (متداول) است که در آن برطرف کردن علایم و نشانه‌های بیماری، از اشکال عادی و متداول داروها استفاده می‌شود.
- ۴ - Janchristian Smuts
- ۵ - Rockefeller Foundation
- ۶ - اسناد و کتاب‌های قدیمی چین نشان می‌دهند که در زمان‌های قدیم در چین تا زمانی که پزشک قادر به حفظ سلامتی افراد بوده است به طور مرتب به او اجرت پرداخت می‌شد و هنگامی که شخص بیمار می‌شد از پرداخت دستمزد به پزشک خودداری می‌کرد. در واقع پزشک مجبور بود تمامی هزینه‌های داروی بیمار را متحمل شود، زیرا حفظ سلامتی افراد یکی از وظائف اجتناب‌ناپذیر پزشک در نظر گرفته می‌شد.
- ۷ - Office of Alternative Medicine (O.A.M) پزشکی غیرمتعارف به روش‌های درمانی و پیش‌گیرانه‌ای اشاره دارد که روش یا تأثیرگذاری آن‌ها با پزشکی متداول، متفاوت است.
- ۸ - (N.I.H) National Insitute of Health



# انسان خوش خیال

تألیف: امیررضا الماسیان



برای این که متوجه نادرستی‌های زندگی خودمان شویم یکی از مؤثرترین کارها، نگاه صادقانه و هوشمندانه به زندگی خودمان است. اگر این نگاه با هوشیاری کافی و بدون ترفندهایی باشد که ما معمولاً به خودمان می‌زنیم، وضعیت واقعی خودمان را تشخیص خواهیم داد.

ناگهان متوجه شویم که این زیبایی، سرابی بیشتر نبوده است؟ چه فایده دارد که خوشی‌ای که درک می‌کنیم فقط یک ظاهر باشد، یک پوسته ناپایدار که هیچ اصلتی ندارد؟ انگار در حال خوردن سمی شیرین باشیم که اثرات ناگوار آن کمی بعدتر ظاهر می‌شود. با خوردن این سم البته دهان ما شیرین می‌شود اما حیاتمان به خطر می‌افتد! زندگی اکثر ما این‌طور است. وضعیتی با راحتی‌ها و سرگرمی‌ها، امکانات و ابعاد به ظاهر متنوعی که خاصیتی غیر از بیشتر خواب کردن ما نسبت به ماهیت واقعی زندگی مان ندارند. مثل یک ماده مخدر که نشئه‌ای به ظاهر لذت‌بخش دارد اما فردای آن حس بسیار بدی در فرد ایجاد می‌کند.

خیلی از این آدم‌ها وقتی به انتهای عمر خود می‌رسند حس توخالی بودن به آن‌ها دست می‌دهد. انگار ندایی در درونشان می‌گوید برای چیزی زندگی کرده‌اند که ارزشش را نداشته، در حالی که قبلاً اصلاً فکر نمی‌کرده‌اند روش زندگی‌شان نامناسب بوده!

بگذارید بی مقدمه وارد بحث شویم. انسان امروز خیلی خوش خیال است. این خوش خیالی انواع و اشکالی دارد یعنی در همه انسان‌ها یک جور نیست. اما همه انواع آن در یک چیز شریکند؛ خوش خیالی مفرط.

سعی می‌کنم در این مقاله دو دسته اصلی خوش خیال‌ها را معرفی کنم. در واقع اکثر مردم دنیا در یکی از این دو دسته قرار می‌گیرند اما باید بگویم که احتمال می‌دهم دسته‌های بیشتری از انسان‌های خوش خیال را بشود با کمی مشاهده و تعمق به این دو دسته اضافه کرد.

یک دسته از این خوش خیال‌ها کسانی هستند که گمان می‌کنند دارند در بهشت زندگی می‌کنند. شاید بگویید خوب است که کسی این‌طور حس کند، اما من فکر می‌کنم برای تأیید این نظر، شرایطی وجود دارد از جمله این که ما تشخیص درستی نسبت به اوضاعمان داشته باشیم. یعنی مثلاً در جهنم نباشیم و خیال کنیم در بهشتیم. چه فایده دارد ما عمری را در خیالی خوش به سر ببریم و بعد

این نگاه کردن اگر درست انجام شود حتماً رنج‌آور است. چیزی که از آن می‌فهمیم خوشایند نخواهد بود. اما این قدم اول راه حل است. وقتی فکر می‌کنیم که وضع مان خوب است تلاش برای نجات چه معنی‌ای دارد؟ کسی برای نجات تلاش می‌کند که خطر را درک کرده باشد. نه کسی که خطر را ندیده است و گمان می‌کند اعلام خطر شایعه‌ای بیش نیست.

به خودمان نگاه کنیم. ۱۲۴ هزار پیامبر و تعداد بی‌شماری از راهنمایان برای بشر آمده‌اند و ما هنوز برای خود کاری نکرده‌ایم. چرا؟ ساده است. ما باور نداریم که اوضاع مان خراب است. ما در خواب خرگوشی هستیم. حالا اگر کسی بیاید و خطر را تذکر بدهد. یقه او را می‌گیریم و متهمش می‌کنیم که به ما توهین کرده. همان‌طور که اکثر پیامبران و انبیا انکار شدند، آن‌ها را به اتهامات متعددی متهم کردند و خیلی از آن‌ها را کشتند.

به نظر بنده مثبت‌بینی خوب است، اما خوش‌خیالی دامی با ظاهری ساده و باطنی مهلک است. کسی که در خوش‌خیالی مانده امیدی به بیداری‌اش نیست. برای همین در تمام ادیان الهی اولین قدم توبه است. توبه از یک نظر یعنی واقعاً بفهمیم که چقدر خطا داریم. توبه یعنی از خوش‌خیالی بیدار شدن. توبه یعنی از اعمال خودمان درک درستی داشته باشیم. در این صورت اشتباهات مان را می‌فهمیم و آن موقع شاید تعجب کنیم که چطور من این همه اشتباه خودم را تا حالا ندیده بودم؟ بقیه قدم‌ها بعد از توبه قرار دارند. تا این اتفاق نیفتد هیچ چیز تغییر اساسی نخواهد کرد. راه بهشت از جهنم می‌گذرد و برای رسیدن به بهشت باید با زشتی‌های درونمان ملاقات کنیم.

اما عملاً برای این بیداری چه کاری از ما بر می‌آید؟ برای این که متوجه نادرستی‌های زندگی خودمان شویم یکی از مؤثرترین کارها، نگاه صادقانه و هوشمندانه به زندگی خودمان است. اگر این نگاه با هوشیاری کافی و بدون ترفندهایی باشد که ما معمولاً به خودمان می‌زنیم، وضعیت واقعی خودمان را تشخیص خواهیم داد. و برای رسیدن به این نگاه، قصد محکم و آهنین برای فهم این که «در زندگی چه می‌کنیم؟ چه اشتباهاتی داریم؟ و در چه وضعیتی هستیم؟» ضروری است.

منبع: علم موفقیت ۱۶



چه اتفاقی افتاده؟ بعد از عمری زندگی متوجه شده‌اند زندگی‌شان را صرف چیزهایی کرده‌اند که به رغم ظاهرشان غنایی نداشته‌اند. دسته دیگر خوش‌خیال‌ها کسانی هستند که تا حدی فکر می‌کنند اوضاع زندگی جهان تعریفی ندارد. اما این فکر آن قدر قدرت ندارد که آن‌ها را به بهتر کردن خود و زندگی‌شان وادار کند.

چنین کسانی همیشه منتظرند تا اتفاق معجزه‌آسایی بیفتد و زندگی‌شان را دگرگون کند. یا منتظرند کسی بیاید و آن‌ها را از دردسرهايشان نجات دهد. واقعیت این است که نسل‌های زیادی با همین خیال زندگی کردند و از دنیا رفتند و هرگز نفهمیدند این خود انسان است که باید دست از نادانی بردارد و گرنه هیچ کسی نمی‌تواند کاری برایش بکند.

این دسته از انسان‌ها با وجودی که زندگی خود را درست و متعالی نمی‌دانند اما دو دستی به آن چسبیده‌اند! در واقع رفتاری متناقض دارند.

تعداد قابل توجهی از مردم در همه جای دنیا از زندگی خود اظهار نارضایتی می‌کنند و در عین حال دو دستی به این زندگی ناخوشایند چسبیده‌اند. کجای کار ایراد دارد؟ آیا آن‌ها وانمود می‌کنند که زندگی رضایت‌بخشی ندارند و یا قدرت تغییر آن را ندارند و به این دلیل وانمود می‌کنند که اوضاع خوب است... مقصود من از طرح این مطالب ترویج «با عینک سیاه به هر چیز نگاه کردن» نیست. بیشتر منظورم این است که بدون شرطی شدن به زندگی خودمان نگاه کنیم. منظورم واقع‌بینی و درست دیدن است. چیزی که اکثر ما از آن محرومیم.

خیلی از این آدم‌ها وقتی به انتهای عمر خود می‌رسند حس توخالی بودن به آن‌ها دست می‌دهد.

انگار ندایی در درونشان می‌گوید برای چیزی زندگی کرده‌اند که ارزشش را نداشته.

در حالی که قبلاً اصلاً فکر نمی‌کرده‌اند روش زندگی‌شان نامناسب بوده!





برای خودسازی خود را بشناسید  
و برای خودشناسی، خود را بیابید  
اما تا خدا را به یاد نیاورید خود به یاد نمی آید.

استاد ایلیا «میم»



## «مکا»: روش معجزه

«کلمات انسان سرنوشت او را به وجود می‌آورند. اندیشه‌ها زندگی‌سازند. آنچه به خود می‌گویی همان را از زندگی خواهی شنید. از کلام تو بر تو حکم می‌شود. تو همانی که می‌اندیشی...»

استاد ایلیا «مییم»



اما شکل این تکنیک‌ها با یکدیگر متفاوت است. یکی از محورهای اصلی تکنیک‌های موفقیت چگونگی استفاده از قدرت فکر و کلام برای ایجاد تغییر در زندگی است. ساده‌ترین و ابتدایی‌ترین تکنیک استفاده از اصل قدرت اندیشه و کلام، بهره‌گیری از تلقین به نفس است. در این روش، ما اندیشه‌های خود را از طریق تلقین اندیشه‌های جدید تغییر می‌دهیم و به برنامه ریزی ناخودآگاه می‌پردازیم. تلقین به نفس روشی قدرتمند محسوب نمی‌شود و بیشتر متکی به پشتکار، تمرکز و باورپذیری فرد است. بعد از گسترش تکنیک تلقین به نفس در غرب و به ویژه فرانسه و آلمان، روش دیگری به نام هیپنوتیزم بعنوان ابزار تغییر اندیشه‌ها در برنامه کار متخصصین مربوطه قرار گرفت...

کوئه، دکتر داروسازی که به دلیل توانمندی گسترده اصل فکر خلاق به شدت تحت تأثیر قرار گرفته بود، متد دیگری را پی ریزی کرد که به نام خود او مشهور شد (متد کوئه).

پیامی که در چنین عباراتی نهفته است بیان‌کننده یکی از مهم‌ترین و اساسی‌ترین اصول باطنی است. طی یک قرن اخیر، صدها کتاب توسط دانشمندان و محققان علوم مختلف درباره این اصل بزرگ نوشته شده است و در عصر حاضر مهم‌ترین روش ایجاد تغییرات در زندگی فردی و اجتماعی بهره‌گیری از اصل کلام سازنده است. بر پایه این اصل ده‌ها هزار صفحه متن محققانه نوشته شده و آزمایش‌های بسیاری صورت گرفته است. این اصل می‌گوید زندگی انسان از اندیشه‌های (کلمات) او ساخته شده است بنابراین با تغییر اندیشه‌ها می‌توان، هر نقطه از زندگی را تغییر داد. آشکاری و اکتشاف دوباره این اصل بزرگ در اواخر قرن نوزدهم و در غرب، سبب به وجود آمدن تکنیک‌هایی برای حصول موفقیت در زندگی شد و ده‌ها تکنیک مختلف بر همین اساس به وجود آمد.

محتوای عموم تکنیک‌های موفقیت یک چیز است و آن قوانین معنوی و باطنی تحقق خواسته‌ها و وقوع موفقیت‌هاست



کالیمای از کلمات و اندیشه‌ها و تصاویر استفاده می‌کند. رویاهای جهانی و رویای فردی را به کار می‌برد. تأثیر خاص زمان‌ها و مکان‌ها را در نظر می‌گیرد. در فهم و ادراک فرد ریشه می‌دواند و شهودات فردی را به میدان می‌کشاند...

باطنی می‌باشد. هزاران سال قبل از میلاد مسیح، کالیمای توسط کاهنان بزرگ و کارورزان خبره باطنی به کار گرفته می‌شد و ایشان با استفاده از روش کالیمای به کارهای حیرت‌انگیز و خارق‌العاده‌ای دست می‌زدند. کالیمای از کلمات و اندیشه‌ها و تصاویر استفاده می‌کند. رویاهای جهانی و رویای فردی را به کار می‌برد. تأثیر خاص زمان‌ها و مکان‌ها را در نظر می‌گیرد. در فهم و ادراک فرد ریشه می‌دواند و شهودات فردی را به میدان می‌کشاند...

کالیمای به دلیل ویژگی خاص خود شباهت عمده‌ای با روش‌هایی مانند تلقین به نفس، تلقین هوشیارانه، هیپنوتیزم یا عبارات تأکیدی و ان ال پی ندارد. حوزه اثرگذاری کالیمای که از اعماق کلام خدا و متون مقدس استخراج شده است بسیار گسترده‌تر از حوزه اثرگذاری تلقین به نفس یا روش‌های مشابه است. حیطه‌هایی که کالیمای دارای قدرت تغییر در آن‌هاست بسیار وسیع‌تر از حیطه‌های کارایی روش‌های جدید است. کالیمای را می‌توان مانند یک مشعل بزرگ دانست و روش‌های جدید را به شعله‌های شمع تشبیه کرد...

هوشمندی به کار رفته در کالیمای همان شعور الاهیست زیرا کالیمای از کلام خدا برآمده و دارای همان قدرت و شعور نهفته است. کالیمای مانند مروارید و جواهرات است که باید آن را با صرف تلاش بسیار به دست آورد، حفظ کرد و برای زندگی خوب‌تر و تحقق اهداف و قصدها به کار برد.

«کلمات خود را می‌سازند. هسته یک درخت در درون خود دارای آن چیز است که لازم است آن را تبدیل به درختی کامل کند و این مثال کلام انسان است. کلام می‌تواند همان چیزی را به تجسم درآورد که در خود دارد، قصدهای گوینده خود را.»

روش‌های جدید روزبه‌روز توسط محققان علوم مختلف عرضه می‌شد. همه این روش‌ها می‌خواستند به گونه‌ای قدرت فکر و کلام را در راستای اهداف زندگی انسانی، مورد بهره‌برداری قرار دهند. آخرین مدل تکنیکی که برای استفاده از قدرت فکر و کلمات، در سطح جهانی عرضه شده است، ان ال پی می‌باشد.

اما استفاده از توان فکر و کلام موضوعی است که به هزاران سال قبل بازمی‌گردد و باید گفت که در عصر جدید بازسازی و شبیه‌سازی دوباره‌ای از روش‌های کهن صورت گرفته است. با این حال توانایی و کارآمدی روش‌های کهن کلامی و اندیشه‌ای در مقایسه با روش‌های جدید، به وضوح متفاوت است. روش‌های کهن که عمدتاً با اتکاء به علوم اسراری، کتب مقدس و دانش شهودی طراحی شده‌اند،



از قدرت و اثرگذاری بسیار بیشتری برخوردارند. در این میان کالیمای یکی از کهن‌ترین و قوی‌ترین روش‌های به کارگیری توانایی فکر و کلام در الاهیسم

«کلمات خود را می‌سازند. هسته یک درخت در درون خود دارای آن چیز است که لازم است آن را تبدیل به درختی کامل کند و این مثال کلام انسان است. کلام می‌تواند همان چیزی را به تجسم درآورد که در خود دارد، قصدهای گوینده خود را.»

# چندگانگی جهان‌ها از دیدگاه علم و تعالیم باطنی

نویسنده: دکتر مارتین هشت، برگرفته از مجله روان‌شناسی امروز  
تنظیم: فاطمه زندی



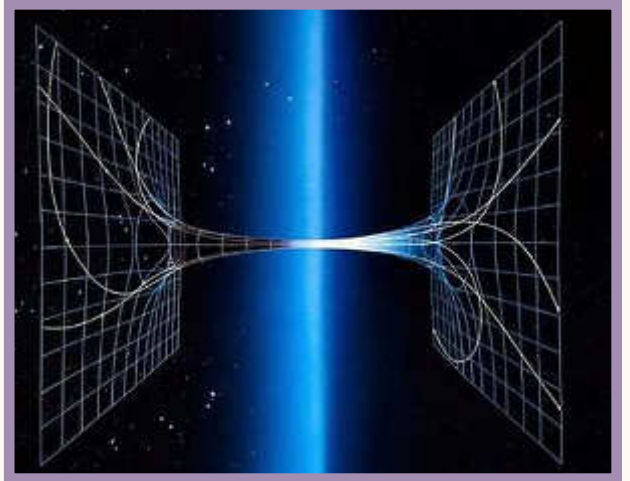
مفاهیم کاملاً علمی و اثبات شده به شمار می‌روند. به نظر می‌رسد در آینده‌ای نه چندان دور، مفهوم جهان‌های موازی و چگونگی برقرار کردن ارتباط با آن‌ها نیز موضوعی کاملاً علمی باشد. در این مقاله سعی داریم دستاوردهای جدید علوم ظاهری درباره جهان‌های دیگر و به ویژه جهان‌های موازی جهان خودمان را مروری کنیم، باشد که به عظمت خالق هستی بیشتر پی ببریم و با مشاهده این عظمت سر تعظیم فرود آوریم که «خواب با علم از نماز با جهل بهتر است»<sup>۱</sup> انسان‌های حقیقت‌جو در طول تاریخ، مجنون‌وار به دنبال کشف جلوه‌های حقیقت بوده‌اند و در این میان دغدغه اصلی محققین و دانشمندان علم فیزیک، یکپارچه‌سازی و وحدت بخشیدن به ایده‌ها و مفاهیم به ظاهر مختلفی از دانش بشری بود که از کوچک‌ترین اجزاء زیر اتمی تا بزرگ‌ترین کهکشان‌های عالم را در برمی‌گرفتند. دانشمندان به دنبال این منظور

با نگاهی به اطراف می‌توان دید که پیشرفت‌های علوم ظاهری اکنون چنان شتاب برق‌آسایی گرفته‌اند که گویی سفینه دانش بشری در آستانه پروازی قرار دارد تا در آینده‌ای نه چندان دور بتوان اتحاد هر چه کامل‌تر علوم ظاهر و باطن را شاهد بود.

هزاران سال است که اخبار و اطلاعاتی درباره جهان‌های دیگری جز آنچه در اطرافمان می‌بینیم در اختیار بشر قرار گرفته است. این اطلاعات که گاه در حد یک خبر کوتاه و گاه به پیشرفتگی توصیفی دقیق از آن‌ها و ساکنینشان و یا چگونگی دسترسی به آن‌ها و کاربردها و امکانات این دسترسی بوده‌اند، تا مدتی پیش تماماً در حیطه دانش باطنی قرار می‌گرفتند و علوم تجربی ظاهری را یارای اظهار نظر کردن در این باره نبود. تا دیروز مفاهیمی چون کرویت زمین، میدان‌های مغناطیسی (کهربا)، کند شدن زمان در سرعت‌های بالا، سیاه چاله‌ها و... استناد علمی نداشتند اما امروز این



در تلاش برای پر کردن شکاف‌های دیوار دانش بوده‌اند و اکنون نیز به آن ادامه می‌دهند. اکنون به نظر می‌رسد پر کردن این شکاف‌ها بدون قبول وجود جهان‌های دیگر به صورت علمی ناممکن باشد. برای بررسی این موضوع بد نیست از گذشته‌ای نه چندان دور آغاز کنیم.



جهان که به نام «انفجار بزرگ» یا «مهبانگ» معروف است چه اتفاقی رخ داد؟ یعنی همان زمانی که اندازه کل جهان از نقطه پایین این علامت تعجب هم کوچک تر بود! در پاسخ به این پرسش تئوری‌ها و مدل‌هایی برای جهان ارائه شدند که به تئوری‌های «کیهان‌شناختی» معروفند. از سویی دیگر با کشف نظریه فیزیک کوانتومی (علمی که به رفتارهای اتمی و زیر اتمی می‌پردازد) شکاف‌های بیشتری در علم پوشیده شد. براساس این نظریه، رفتار ماده با توجه به نحوه مشاهده‌اش تغییر می‌کند. به عبارتی دیگر عمل مشاهده کردن یک مشاهده‌گر نقش مؤثری در رفتارهای جهان اتمی بازی می‌کند. بدین ترتیب یکی از مسائل مهم فیزیک‌دانان امروز به هم رساندن فاصله بین فیزیک کوانتوم و نسبیت است و از نظریه‌هایی که برای کمک به این مقصود می‌توان امید زیادی بر آن‌ها داشت، نظریه‌هایی هستند که وجود یک چند جهانی متشکل از جهان ما و جهان‌های دیگر را مفروض می‌دارند.

## تاریخچه دیدگاه دانشمندان درباره جهان

تنها چند قرن پیش یعنی در عصر دانشمندی چون کپلر، گالیله، کپرنیک و نیوتون، انسان تصور می‌کرد که جهان مانند چرخ دنده‌ای بزرگ است که سیارات را به چرخیدن به دور خورشید مجبور می‌کند. در آن دوران گرچه گذر زمان به وسیله ساعت قابل اندازه‌گیری بود اما خود زمان مفهومی ابدی و ازلی داشت که تجزیه و تحلیل آن چیزی غیرممکن تلقی می‌شد. مکان یا فضا نیز در همه جهات لایتناهی بود و اندیشیدن درباره آن به دیوانگان و شعرا اختصاص داشت. چنین دیدگاهی هم‌چنان ادامه داشت تا این که در قرن بیستم میلادی، نظریه‌های نسبیت انیشتین انقلاب جدیدی در تفکر علمی به پا کرد و برخی شکاف‌های علم را پوشاند. دیگر زمان و مکان به راز آلودگی قبل نبودند. بلکه آن‌ها به یکدیگر متصل شدند و مفهوم جدیدی به نام «مکان - زمان» را تشکیل دادند. ماده نیز چیزی بود که در داخل همین مکان - زمان به وجود آمده بود. سرعت نور هر چند بسیار زیاد بود اما به صورت مقداری مشخص و کم‌تر از بی‌نهایت تعیین شد. بدین ترتیب فرض جاودانی بودن جهان تغییر کرد تا امکان طرح این سؤال به وجود آید که راستی در آغازین لحظات آفرینش

## معنی کلمه جهان

از آن جایی که فرهنگ لغات علمی مدت‌هاست که برای اشاره به مفهوم جهان کلمه «universe» را عادت کرده بود، بهترین کلمه‌ای که ذهن ارائه‌کنندگان نظریه‌های چند جهانی می‌توانست برای این مفهوم جدید پیدا کند کلمه «multiversity» بود. اما بد نیست مفهوم جهان‌های دیگر را ابتدا به لحاظ واژه‌شناسی بررسی کنیم. در زبان فارسی می‌توان هم ردیف با کلمه «جهان» کلماتی چون دنیا، عالم، گیتی، کیهان و... را قرار داد که وقتی به صورت تخصصی به آن‌ها توجه می‌کنیم متوجه وجود تفاوت‌هایی گاه اساسی میان آن‌ها می‌شویم تا جایی که ممکن است یکی از این‌ها بخش ناچیزی از دیگری باشد. در متون علمی انگلیسی نیز مشخصاً با دو کلمه شاخص روبرو هستیم: universe و world. کلمه اول به معنای «تمام چیزهای موجود به صورت یک مجموعه کلی» است که این تعریف بر یکتا بودن آن دلالت دارد و پیشوند «unit» نیز تأکید و تأییدی برای این موضوع است. بنابراین می‌توان معادل این کلمه را به فارسی برابر عالم هستی، عالم خلق یا جهان آفرینش دانست. هم‌چنین بد نیست اشاره کنیم که کلمه «verse» به معنای

آنچه دانشمندان به عنوان یک جهان یا دنیای دیگر داخل چند جهانی از آن صحبت می‌کنند، ناحیه دیگری از هستی به غیر از مکان - زمان ماست که می‌توان مشخصاتی را برای آن استنباط کرد.

زدن علتی که فیزیک‌دانان را به سمت مظنون شدن به وجود جهان‌های دیگر راهنمایی کرد، مشکل‌تر می‌شود. چرا که در علم فیزیک تنها موضوعاتی دارای اعتبار هستند که امکان آزمون‌پذیری و قابلیت رد کردن را داشته باشند.

### ساده‌ترین نوع جهان‌های دیگر

وجود جهان‌های دیگر، جهان‌های موازی و به طور کلی وجود یک چند جهانی (که جهان ما نیز عضوی از اعضای آن است) توسط تعدادی از تئوری‌های فیزیکی درباره توصیف جهان، به طور غیرمستقیم و ضمنی تأیید می‌شود. به عنوان مثال یکی از ساده‌ترین این تئوری‌ها از نتایج اندازه‌گیری‌های پرتوی زمینه کیهانی (یعنی همان پژواکی که از مهبانگ باقی مانده است) استنتاج شده است. از آن جایی که پس از تئوری نسبیت انیشتین، مدل‌هایی برای تشریح فرم فضا - زمان ما و نیز نحوه توزیع جرم در آن مطرح شد، این اندازه‌گیری‌ها می‌توانستند درستی آن‌ها را تأیید یا رد کنند. مثلاً در کنار مدل فضا- مکان بیکران، مدل‌های فضا- مکان انحنادار مثل کروی یا هزلولوی و در کنار مدل توزیع یکنواخت ماده در جهان، مدل‌های توزیع فرکتالی و یا تجمع ماده در اطراف ما و تهی بودن بقیه جهان می‌توانستند امکان‌پذیر باشند. اما نتایج اندازه‌گیری‌های پرتوی زمینه کیهانی بیشترین انطباق را با فرض جهان نامحدود و توزیع یکنواخت ماده در مقیاس بزرگ داشت. یعنی جهان ما (با بیشترین احتمال ریاضیاتی) فضایی بیکران است که سرتاسر آن را ستارگان و کهکشان‌ها پر کرده است. چنین جهانی بسیار بزرگ‌تر از آن چیزی است که ما می‌توانیم به وسیله تلسکوپ‌ها ببینیم. چراکه ما تنها قسمتی از جهان را می‌بینیم که نور آن از زمان وقوع مهبانگ یعنی حدود چهارده میلیارد سال قبل تاکنون فرصت رسیدن به زمین را داشته است یعنی که کره‌ای به شعاع  $10^{26}$  متر! هنگامی که این مدل فضای بیکران با توزیع یکنواخت ماده

شعر، نظم، ریتم و... است. گویی در سرتاسر universe، آهنگ یکتایی نواخته می‌شود. اما کلمه «world» بیشتر برای اشاره کردن به دنیای اطراف به کار می‌رود که به طرق مختلف درک ما می‌آید و استفاده از کلمه دنیا برای آن مناسب به نظر می‌رسد. آنچه دانشمندان به عنوان یک جهان یا دنیای دیگر داخل چند جهانی از آن صحبت می‌کنند، ناحیه دیگری از هستی به غیر از مکان - زمان ماست که می‌توان مشخصاتی را برای آن استنباط کرد. مثلاً هر یک از آن‌ها بسیار بسیار بزرگ هستند؛ به جهاتی از نظر علت و معلولی از یکدیگر مجزا و مستقل می‌باشند (یعنی همه یا لاقلاً بسیاری از زنجیرهای علت و معلولی رویدادها از مرزهای آن‌ها به دنیاهای دیگر نشت نمی‌کنند)؛ بنابراین با توجه به این که برای مشاهده هر چیز باید نوعی رابطه علت و معلولی با آن برقرار کرد، در نتیجه مشاهده گران یک دنیا (مثلاً دنیای ما) نمی‌توانند دنیای دیگر را به مشاهده یا دریافت مستقیم درآورند؛ احتمالاً دنیاهای مختلف دارای اختلاف بنیادین و خواص کاملاً متفاوت هستند (مثلاً در تعداد ابعاد مکانی و زمانی و یا مقدار نیروهای بنیادین فیزیکی)؛ و جالب‌تر این که این جهان‌ها ممکن است با هم موازی باشند یعنی هر موجودیتی در یکی از آن‌ها دارای یک نسخه متناظر (همزاد) در دیگری باشد. با وجود این مشخصات، حدس





وجود جهان‌های دیگر، جهان‌های موازی  
و به طور کلی وجود یک چند جهانی  
(که جهان ما نیز عضوی از اعضای آن است)  
توسط تعدادی از تئوری‌های فیزیکی درباره  
توصیف جهان، به طور غیر مستقیم  
و ضمنی تأیید می‌شود.

نظریه‌ای درباره توصیف ذرات بنیادین جهان (که اجزاء زیر اتمی را تشکیل می‌دهند) می‌باشد. این نظریه هنگامی مطرح شد که دانشمندان در تلاش برای یکپارچه سازی نیروی جاذبه با دیگر نیروهای طبیعی بودند. گذشته از آنچه این نظریه مستقیماً به آن می‌پردازد، دانشمندان به این نتیجه رسیدند که به غیر از ابعاد جهان ما (سه بعد مکان و یک بعد زمان)، باید ابعاد دیگری نیز وجود داشته باشند که از دید ما پنهان‌اند و ممکن است در فاصله‌ای بسیار کوچک‌تر از اندازه هسته اتم در هم پیچیده شده باشند. در ادامه نظریه ریسمان‌ها، دانشمندان در دهه ۱۹۹۰ میلادی تئوری جدیدی را به نام «تئوری M» ارائه کردند که براساس آن به جای این که ابعاد دیگر به صورت در هم پیچیده و مخفی شده توصیف شوند، فضا را در جهان ما به صورت پوسته‌ای سه بعدی در ساختاری بزرگ‌تر و با ابعاد بیشتر معرفی کردند که فضای ما را در بر می‌گیرد. از آن جایی که تصور چنان ساختاری برای ما امکان‌پذیر نیست، می‌توانیم فضای سه بعدی خود را به صورت صفحه‌ای دو بعدی در نظر بگیریم و آن ساختار را به صورت فضایی سه بعدی. نکته جالب توجه این جاست که هیچ دلیلی وجود ندارد که صفحه ما در این فضا تنها صفحه موجود باشد و ممکن است صفحات بی‌شماری به موازات آن وجود داشته باشند (مثل یک دسته کاغذ) بدون این که

در آن با نظریه کوانتوم (که براساس آن جهان گسسته است و می‌توان آن را به وسیله مقدراری متناهی از اطلاعات مشخص کرد) ترکیب می‌شود می‌توان چنین نتیجه گرفت که وجود دنیایی کاملاً شبیه به دنیای ما در نقطه‌ای دیگر از جهان بیکران امکان‌پذیر است. به عنوان مثال اگر می‌توانستیم تا فاصله ۱۰<sup>۹۱</sup> متری<sup>۲</sup> اطرافمان را جستجو کنیم، انتظار داشتیم دنیایی دقیقاً مشابه آنچه تا فاصله ۱۰۰ سال نوری از زمین وجود دارد را پیدا کنیم. در هنگام کشف آن دنیا وقتی پیچ تلسکوپ را کمی بیشتر تنظیم می‌کردیم کسی را با قیافه‌ای کاملاً آشنا می‌دیدیم که او هم با تلسکوپ خود در پی یافتن دنیای ماست! چنین فرضیه‌ای مشابه آنست که بگوییم اگر خروجی‌های کامپیوتری را که برای تولید پیوسته حروف الفبا به صورت تصادفی برنامه‌ریزی کرده‌ایم جستجو نماییم، احتمالاً پس از چند قرن یا چند هزاره می‌توانیم انتظار داشته باشیم که نسخه‌ای از دیوان حافظ را نیز تولید کرده باشیم. البته این نوع استنتاج ساده انگارانه که بیشتر به یک شوخی شبیه است را می‌توان تنها به عنوان مقدمه‌ای برای ورود به مباحث جدی‌تر فیزیکی در نظر گرفت.

## جهان‌هایی در دیگر ابعاد مکان - زمان

دسته دیگری از مباحثی که درباره جهان‌های موازی مطرح است به مدل‌هایی مربوط می‌شود که برای توصیف و تشریح مبدأ آفرینش ابداع شده‌اند. مدل‌هایی که توان پاسخ‌گویی به سؤالاتی را که به وسیله تئوری‌های قبلی بی‌پاسخ مانده بود داشته‌اند. سؤالاتی مثل همین سؤال که علت این که جهان ما تا به این اندازه بزرگ، یکنواخت و مسطح است، چیست؟ براساس برخی از این مدل‌های جدید کیهان‌شناسی، مه‌بانگ نه به عنوان یگانه لحظه آغازین خلقت بلکه به صورت واقعه‌ای عادی و روزمره (البته نه روز زمینی!) در عالم هستی می‌باشد. یکی از چنین مدل‌هایی از نظریه «ریسمان‌ها» نشأت گرفته است. نظریه ریسمان‌ها،

دانشمندان به این نتیجه رسیدند که به غیر از ابعاد جهان ما (سه بعد مکان و یک بعد زمان)،  
باید ابعاد دیگری نیز وجود داشته باشند که از دید ما پنهان‌اند و ممکن است در  
فاصله‌ای بسیار کوچک‌تر از اندازه هسته اتم در هم پیچیده شده باشند.

## هر جهان، یک حباب در میدان عظیم انرژی

یک تئوری بسیار جالب دیگر برای توصیف عالم هستی، تئوری «انبساط جاودان آشوبناک» نام دارد. بر مبنای این تئوری، عالم هستی یک میدان انرژی کوانتومی بسیار عظیم است که در کلیت خود با سرعتی بسیار بالا در حال انبساطی همیشگی است. در این حال برخی نواحی خاص از این میدان از انبساط باز می‌ایستند و در نتیجه حباب‌هایی را تشکیل می‌دهند که هر یک از آن‌ها جهانی است مانند جهان ما یعنی دارای اندازهٔ بیکران و سرشار از مادهٔ برجای مانده از میدان عظیم انرژی. این پدیده مشابه تشکیل قطرات باران داخل ابرها و یا حباب‌های داخل خمیر در حال ورآمدن است. جالب این که حتی اگر بتوانیم با سرعت نور حرکت کنیم نیز هرگز نخواهیم توانست به حباب‌های دیگر برسیم و یا آن‌ها را ببینیم. زیرا سرعت دور شدن آن‌ها از جهان ما



از سرعت نور هم بیشتر است! و جالب‌تر این که هر یک از این جهان‌ها می‌توانند دارای ثابت‌های فیزیکی منحصر به فرد و در نتیجه دارای مشخصاتی کاملاً متفاوت با جهان‌های دیگر باشند. به عنوان مثال ابعاد مکانی و زمانی یکی از آن‌ها می‌تواند با جهان ما متفاوت باشد که در این صورت ممکن است تمامی رویدادهای آن جهان از نوع پیش‌بینی ناپذیر کامل باشد (مثلاً در جهانی که دو بعد مکانی و دو بعد زمانی دارد) و یا اتم‌ها در آن جهان ناپایدار باشند (مثلاً در جهانی با

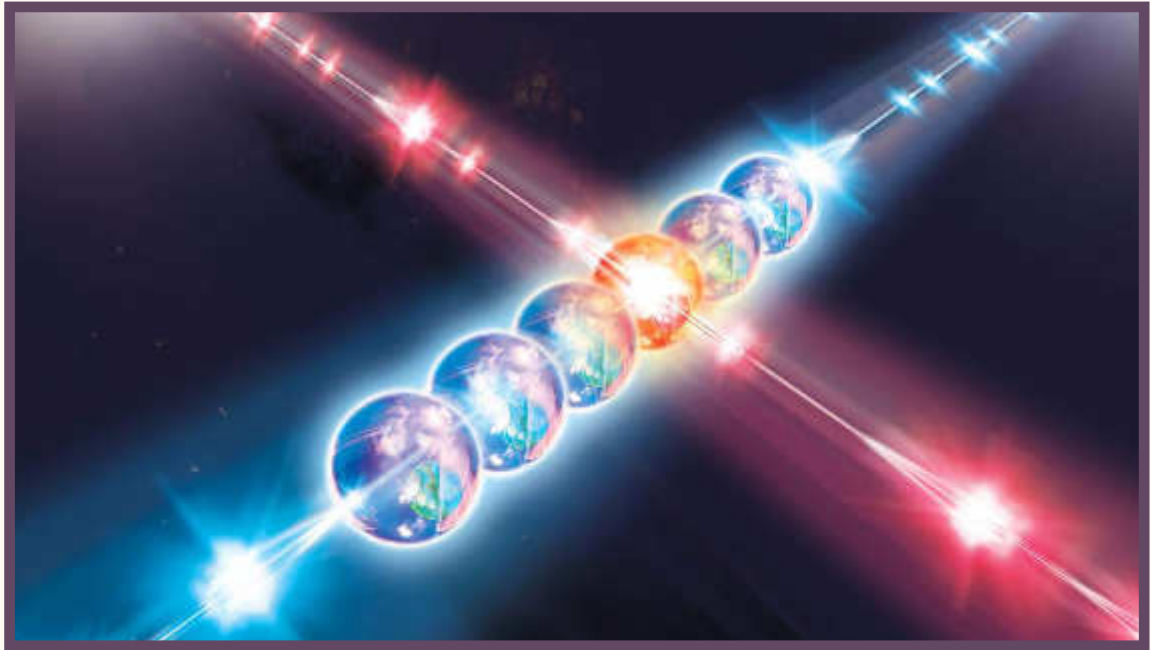
صفحهٔ ما را قطع کنند. حال این سؤال مطرح می‌شود که چرا ما نمی‌توانیم از صفحات و یا پوسته‌های دیگر اطلاعی داشته باشیم؟ دلیل آن این است که تقریباً همهٔ نیروهای فیزیکی تنها در پوستهٔ خود عمل می‌کنند و نمی‌توانند از مرزهای آن خارج شوند و به بیرون نشت کنند. مثلاً نور که تحت کنترل نیروی الکترومغناطیسی است نمی‌تواند از جهانی دیگر به جهان ما بیاید و بنابراین ما چیزی از جهانی دیگر را نمی‌بینیم. البته به نظر می‌رسد در میان همهٔ نیروهای فیزیکی جهان، نیروی جاذبه یک استثنا باشد و به عنوان یک کلید بتوان از طریق آن اثری از جهان‌های دیگر را ردیابی کرد.

یکی از مدل‌های جدید و جالبی که بر مبنای این دیدگاه به وجود آمده است مدل «اکپیروتیک ۳» نام دارد. براساس این مدل کیهان شناختی، مهبانگ می‌تواند حاصل تصادمی بین پوستهٔ ما و پوستهٔ دیگری

باشد که همین تصادم علت به وجود آمدن مادهٔ موجود در جهان است. به عبارت دیگر، مهبانگ نقطهٔ آغاز زمان نبوده بلکه تنها انتقالی از یک مبدأ کیهانی به مبدئی دیگر است. گامی فراتر و جالب‌تر در ادامهٔ این مدل این است که چنین تصادمی ممکن است در فواصل زمانی منظم و به صورت متناوب تکرار گردد. گویی این دو پوسته مانند دو صفحهٔ لاستیکی هستند که با فتری به هم متصل شده‌اند و در زمان‌هایی معین به یکدیگر برخورد می‌کنند.

در مکتب باطنی اکتکار نیز توصیفات از جهان‌های دیگر ارائه شده است و فرا رفتن درک انسان از محدودهٔ این جهان را همانند شمنیزم از طریق کنترل یا تسلیم ذهن و رسیدن به سکوت درونی می‌داند. در دیدگاه اکتکار جهان‌های دیگری، به جز جهان مادی وجود دارند که توانایی درک آن‌ها به آگاهی شخص بستگی دارد.





یک بُعد مکانی و چهار بُعد زمانی! و یا نسبت قدرت نیروهای فیزیکی بنیادین در آن با نسبت‌های ثابت جهان ما تفاوت داشته باشد و...

### جهان‌های کوانتومی

تئوری‌هایی که تاکنون به آن‌ها پرداختیم هرچند بسیار جالب بودند و می‌توانند دید ما را نسبت به آنچه در اطراف مان می‌گذرد تغییر دهند اما هنوز مفهوم چندان قابل توجهی درباره جهان‌های موازی ما و رابطه آن‌ها با «من» و سرنوشت من ارائه نمی‌کنند. اکنون قصد داریم از طریق فیزیک کوانتوم به جهان‌های موازی سفر کنیم که نه در میلیاردها سال نوری آن طرف‌تر بلکه در فاصله‌ای بسیار اندک از دنیای ما قرار دارند. به‌ویژه این‌که در این سفر هم «اکنون» دارای معنایی عمیق‌تر است و هم «قصد» ما. بر مبنای مکانیک کوانتومی، حالت جهان را تابعی ریاضی به نام «تابع موج» تعیین می‌کند که شکل کاملاً معینی دارد و در فضایی به نام فضای «هیلبرت» به دور خود می‌چرخد و با گذشت زمان تکامل می‌یابد. اما هنگامی که این تابع معین در معرض مشاهده یا اندازه‌گیری

قرار می‌گیرد، از حالت معین خارج می‌شود و وضعیتی تصادفی به خود می‌گیرد. گویی تابع موج به صورت حالتی که مشاهده شده درمی‌آید. به عبارتی عمل مشاهده کردن موجب تغییر در آن می‌گردد. براساس یکی از تعابیر درباره این موضوع، در جایی که چندین احتمال ماندنی وجود داشته باشند، جهان به هنگام هر مشاهده به چندین نسخه (هر نسخه متناظر با یکی از احتمالات) منشعب می‌شود. در حالی که موجودات هر جهان بدون هیچ اطلاعی از جهان‌های دیگر به زندگی خود ادامه می‌دهند. به عنوان مثال هنگامی که تاسی انداخته می‌شود، جهان به شش جهان موازی منشعب می‌گردد و هر روی تاس در یکی از جهان‌ها فرود می‌آید. در این جا دو نگرش مطرح است: اول نگرش فیزیک دانی است که در حال بررسی معادلات می‌باشد و دوم نگرش مشاهده‌گری که در جهان زندگی می‌کند. در نگرش اول که در واقع نگرشی از بالا به جهان است، جهان پدیده‌ای معمولی است که به وسیله تابع موج تعریف می‌شود و به آرامی تکامل می‌یابد و هیچ انشعابی ندارد. اما در نگرش دوم، مشاهده‌گر تنها بخشی از جهان را می‌بیند و فرایندی موسوم به جداسازی اجازه دیدن نسخه موازی‌اش را به او نمی‌دهد. به عبارتی دیگر هر زمان که

در ادیان جهانی نیز می‌توان دانش درباره جهان‌های دیگر را جستجو کرد که البته تفسیر مفاهیم به ظاهر ساده اما بسیار عمیق آن‌ها به راحتی امکان‌پذیر نیست.

سازی نظریه‌های نسبیت عام و میدان کوانتومی و نیز بررسی مشاهداتی که در شتاب دهنده‌های ذرات (و ناپدید شدن برخی از آن‌ها) به دست آمده است، از جمله مواردی هستند که اکنون توجه دانشمندان را جلب کرده‌اند و در آینده‌ای نه چندان دور می‌توانند اطلاعات ما دربارهٔ جهان‌های دیگر را مستندتر نمایند.

به هر حال این‌که جهان‌های دیگر را تا چه اندازه باور داشته باشیم، در اختیار خودمان است. امروزه هم‌چنان انسان‌هایی وجود دارند که دنیای اتم‌ها را نیز افسانه‌ای بیش نمی‌دانند. اما از سوی دیگر، دانشمندان و محققین «نانوتکنولوژی» سرگرم ساختن موتورهایی هستند که در تصویر چرخ دنده‌های آن‌ها می‌توان تعداد اتم‌ها را شمارش کرد و یا این‌که روش‌های ذخیره‌سازی سوخت هیدروژنی و یا حتی اطلاعات را در ساختارهای اتمی طرح‌ریزی می‌کنند. اما علیرغم تمامی پیشرفت‌های علمی بشر به نظر می‌رسد هنوز برای یکپارچه



سازی علوم ظاهری مدرن با علوم کهن باطنی کمی زود باشد. در این حال اشاره به گوشه‌هایی از آنچه علوم و مکاتب باطنی دربارهٔ جهان می‌گویند و مقایسهٔ آن‌ها با گفته‌های علوم ظاهری خالی از لطف نیست.

### اشاره‌ای بر برخی دیدگاه‌های باطنی

یکی از مکاتب باطنی که نظرات جالبی دربارهٔ جهان دارد، مکتب شمنیزم است که معرفت پیشگان آن با استفاده از قدرت «دیدن» خود به مکاشفات ارزشمندی دست یافتند. به عنوان مثال آنان در جستجوی سرچشمهٔ حیات به

مشاهده‌گر مورد سؤال قرار می‌گیرد، تصمیمی آنی می‌گیرد و یا پاسخی می‌دهد، اثرات کوانتومی در مغز او موجب می‌شوند که این فرایند جداسازی اتفاق افتد. از دیدگاه اول، شخص در این هنگام به چندین نسخه کپی (تکثیر) می‌شود. اما خود این نسخه‌ها از وجود کپی دیگرشان بی‌اطلاع‌اند و از دیدگاه آن‌ها تنها یک اتفاق کم‌اهمیت تصادفی با احتمالی معین رخ داده است.

براساس این نظریه می‌توان درستی جملات غیر واقعی را نیز بهتر تحلیل کرد. مثلاً این جمله را در نظر بگیرید: «اگر پدر و مادرم با هم ازدواج نمی‌کردند من الآن این‌جا نبودم». گویی در جهانی موازی آن‌ها با هم ازدواج نکردند و نسخه‌ای از من هم در آن جهان وجود ندارد! البته لازم به توضیح است که این نتیجه‌گیری زمانی درست است که کلمات را به صورت ساده و مرسوم به کار می‌بریم. اما اگر دقیق‌تر به این نتیجه‌گیری نگاه کنیم متوجه می‌شویم که قطعاً اشتباه است. چرا که مسلماً «من» قابل نسخه‌برداری و تکثیر شدن نیستیم (یا نیست). بلکه منظور از من در این نتیجه‌گیری همان شخصی است که در این جهانی که «من» انتخابش کرده‌ام با مشخصاتی از جمله نام من شناخته می‌شود. او متناظر با شخص خاصی در پارسال بوده اما متناظر با او در سال‌های آینده دسته‌ای از اشخاص هستند که به هر حال یکی از آن‌ها را انتخاب خواهیم کرد. و این انتخاب من هیچ اثری بر تابع موج یا کسی که از بالا به جهان ما می‌نگرد نخواهد داشت. چرا که تمام این نسخه‌ها از قبل در داخل تابع موج وجود دارند و خلق شده‌اند...

### شواهد وجود جهان‌های دیگر

اگرچه اکثر مطالب فوق در قالب تئوری‌های فیزیکی بیان شده که ممکن است مستقیماً قابل ارزیابی نباشند اما به روش‌هایی می‌توان درستی آن‌ها را به طور غیر مستقیم بررسی کرد. به عنوان مثال اکنون دانشمندان اولین ردیاب‌های امواج گرانشی (امواجی که توسط یک جسم پر جرم شتابدار به وجود می‌آید و باعث کش آمدن یا جمع شدگی فضا می‌شوند) را به کار گرفته‌اند. با مطالعهٔ این موج‌ها ممکن است بتوان وجود پوسته‌های دیگر غیر از جهان ما را تأیید کرد. هم‌چنین بررسی اطلاعات دقیق‌تر دربارهٔ پرتوی زمینهٔ کیهانی، ساخت کامپیوترهای کوانتومی، تلاش‌ها برای یکپارچه



حوزه بسیار مقتدر، آگاه و بیکرانی مواجه شدند که به نظرشان هم چون عقاب قیرگون عظیمی پدیدار می شد و از این رو آن را عقاب خواندند. در این دیدگاه هستی از میدان های انرژی تشکیل شده که «فیوضات عقاب» خوانده می شود و متشکل از بی شماری از رشته ها یا تارهای انرژی اند. تنها بخش اندکی از کل فیوضات عقاب در دسترس آگاهی بشری است... چنین دیدگاهی با مفاهیم فیزیکی چون میدان انرژی کوانتومی عظیم، تئوری ریسمان ها، وجود ابعاد مکانی که درهم پیچیده اند و از دسترس ما مخفی اند و... نزدیک به نظر می رسد. هم چنین دیدگاه این مکتب درباره جهان توأمان جهان ما و موجودات آن و نیز جهان ها و حوزه های دیگر و راه دسترسی به آن ها جالب توجه است.

در مکتب باطنی اکنکار نیز توصیفات از جهان های دیگر ارائه شده است و فرا رفتن درک انسان از محدوده این جهان را همانند شمنیزم از طریق کنترل یا تسلیم ذهن و رسیدن به سکوت درونی می داند. در دیدگاه اکنکار جهان های دیگری، به جز جهان مادی وجود دارند که توانایی درک آن ها به آگاهی شخص بستگی دارد. هر یک از آن ها دارای ساختار صوتی ویژه ای می باشند و صوت خداوند در آن ها به گونه ای متجلی می شود. زمان و مکان در این دیدگاه چهارچوبی برای طبیعت محسوب نمی شوند. جهان ظاهر به وسیله ناظر امکان وجود می یابد. به عبارت دیگر وقایع هنگامی به ظهور می رسند که یک ناظر آن ها را بشنود، ببیند، لمس کند یا ببوید... این مطالب نیز با دیدگاه های فیزیکی درباره جهان های با ثابت های فیزیکی مختلف و نیز تغییر تابع موج کوانتومی در حضور ناظر مشابهت زیادی دارند.

هم چنین در ادیان جهانی نیز می توان دانش درباره جهان های دیگر را جستجو کرد که البته تفسیر مفاهیم به ظاهر ساده اما بسیار عمیق آن ها به راحتی امکان پذیر نیست. آن جا که در وداها درباره شیوا و خلقت جهان و «لوکا»ها صحبت می شود و به طرز شگفت آوری به توصیف آن ها پرداخته می شود؛ و یا در دین مزدپرستی حضرت زرتشت که از نحوه آفرینش جهان و نبردهایی که در سطوح مختلف هستی بین جبهه نور و ظلمت در جریان است و مفهوم زمان و طبقات آسمان که انسان باید برای رسیدن به دیار نور مطلق و اهورامزدا پاک از آن ها عبور کند؛ و در نهایت قرآن مجید با دانشی پیچیده و مخفی شده در اعماق و لایه های متعددش که با اشاره به ترجمه تنها چند آیه از سوره مبارکه «الرحمن» این مقاله

را پایان می دهیم و تفسیر مفاهیم آن به خوانندگان واگذار می کنیم:

- (۲۶) هرچه [بر زمین] است نابود شونده است.
- (۲۷) و ذات باشکوه و ارجمند پروردگارت باقی خواهد ماند.
- (۲۸) پس کدام یک از نعمت های پروردگارتان را منکرید؟
- (۲۹) هر که در آسمان ها و زمین است از او درخواست می کند. هر زمان او در کاری است.
- (۳۰) پس کدام یک از نعمت های پروردگارتان را منکرید؟
- (۳۱) ای جن و انس، زودا که به شما بپردازیم.
- (۳۲) پس کدام یک از نعمت های پروردگارتان را منکرید؟
- (۳۳) ای گروه جنیان و انسیان، اگر می توانید از کرانه های آسمان ها و زمین به بیرون رخنه کنید، پس رخنه کنید. [ولی] جز با [به دست آوردن] تسلطی رخنه نمی کنید.
- (۳۴) پس کدام یک از نعمت های پروردگارتان را منکرید؟
- (۳۵) بر سر شما شراره هایی از [نوع] تفته آهن و مس فرو فرستاده خواهد شد، و [از کسی] یاری نتوانید طلبید
- (۳۶) پس کدام یک از نعمت های پروردگارتان را منکرید؟

پی نوشت:

- ۱- نهج الفصاحه (کلمات قصار حضرت رسول اکرم (ص))، ۳۱۴۰
- ۲- یعنی یک عدد یک و به تعداد ۱۰۹۱ نقطه (یا صفر) در سمت راست آن
- ۳- این نام از کلمه ای یونانی به معنای آتش کیهان گرفته شده است.

منابع:

- «جهانهای موازی»، نوشته «ماکس تگمارک»، ترجمه علی اکبر قزوینی، مجله دانشمند، تیر و مرداد ۱۳۸۲.
- مقالات مربوط به «شمنیزم» و «اکنکار» از بررسی مکاتب باطنی.
- «آیا دنیاهای موازی وجود دارند» نوشته «دن فالکس». از اخبار مربوط به واحد اخبار باطنی.

اینترنت:

- Scientific American, <http://www.sciam.co>,
- “Parallel Universes” by Max Tegmark.
- <http://www.station1.net/DouglasJones/many.htm> “Many-Worlds interpretation of quantum mechanics”.
- <http://g.msn.com/0nwenus/0AI> “My So-Called Universe” By Jim Holt.
- <http://www.qedcorp.com/pcr/pcr/parauniv.html> “PARALLEL UNIVERSES” by Fred Alan Wolf.
- <http://plato.stanford.edu/entries/qm-manyworlds/> “Many-Worlds Interpretation of Quantum Mechanics”.
- <http://www.phil-books.com> “The Fabric of Reality: The Science of Parallel Universes-And Its Implications (Customer Review 1#)” by David Deutsch.



روح انسان در حال چرخش است.  
این روح و روان را باید با روح و روانی جفت کنید  
که با هم متناسب و هماهنگ و موزون باشد  
جز این سیالیت آن‌ها و جریان سرنوشت شان با اشکال مواجه خواهد شد.  
زندگی بر آنان سخت می‌شود و شاید هم در درونشان متوقف گردد.

استاد ایلیا «میم»



## چرا دو نفر همدیگر را دوست دارند؟



را به خود معطوف کنیم، برایمان تأییدی است از تصویری که می‌خواهیم از خودمان داشته باشیم.

در حقیقت، ما در این نوع عشق، در جستجوی نگاهی هستیم که ما را در آن تصویری که دوست داریم از خود داشته باشیم تأیید کند. البته باید گفت در اغلب عشق‌ها، به میزانی این بعد به چشم می‌خورد. هر فردی در رابطه با معشوق تا حدی در جستجوی بازسازی نگاهی است که از خود دارد. نگاه تأییدکننده دیگری برای ما نمودی است که چقدر با «ایده‌آل‌هایمان» منطبق هستیم. ولی زمانی که عشق تنها به این جنبه خلاصه شود، می‌تواند نمودی از شخصیت شکننده فرد عاشق باشد که بدون نگاه مثبت معشوق تمام روانش متزلزل می‌شود.

یکی دیگر از مشخصاتی که این عشق دارد، ایده آل کردن معشوق است. زیرا که شخص برای این که بتواند دیگری را به عنوان آینه‌ای که تصویرش را به او باز می‌گرداند مورد تأیید قرار دهد، باید از او در ذهنش شخص «معتبری» بسازد.

عشق پدیده‌ای است که از دیر باز ذهن انسان را به خود مشغول کرده است. دانشمندان حوزه‌های گوناگون به نوعی به تحلیل این پدیده در انسان پرداخته‌اند. این که چرا دو نفر همدیگر را دوست دارند «یک جواب» ندارد. بلکه جواب‌های مختلفی دارد.

### معشوق انعکاسی از عاشق

جستجوی فردی که انعکاسی از ما باشد از شایع‌ترین تئوری‌هایی است که به عنوان دلیل انتخاب معشوق بیان می‌شود. به این مفهوم که در فرد مقابل چیزی که در خودمان نیز وجود دارد، ما را به طرف او جذب می‌کند. در حقیقت در این نوع عشق انسان در جستجوی «خودی دیگر» است. منی که بتواند تصویر مرا چون آینه در خود انعکاس دهد. منی که برایم آشناست و برایم امنیت به همراه می‌آورد.

گاهی نیز در جستجوی آینه‌ای هستیم که «خود ایده‌آل» را به ما بازگرداند. اگر به عنوان مثال «سخت‌کوش بودن» جزو ایده‌آل‌های ما باشد، این که بتوانیم عشق فردی سخت‌کوش

## معشوق به عنوان موجودی مکمل

در این عشق تفاوت‌های فرد است که ایجادکننده احساس کشش بین دو نفر می‌شود. در این جا دیگر شخص در جستجوی همتای خود نیست، بلکه در جستجوی کسی است که جایگزین یک سری فقدان‌های وجودی‌اش شود. به عنوان مثال فرد منزوی عاشق فردی بسیار اجتماعی می‌شود. عامل اصلی این کشش یافتن ابعادی است که فرد در خود نمی‌تواند ایجاد کند. به گفته روان‌شناسان در بسیاری موارد این تفاوت نه تنها می‌تواند با زمان جذابیتش را از دست بدهد، بلکه به صورت عامل اختلاف طرفین بروز کند. یعنی جنبه‌هایی که در اول ارتباط عامل اصلی انتخاب فرد بوده‌اند، به مرور زمان برای فرد عاشق به صورت ضعف‌هایی غیر قابل تحمل در می‌آیند تا جایی که می‌توانند جدایی دو فرد را باعث شوند. این دو نوع گرایش (کشش به فرد مشابه و یا متفاوت) می‌توانند به طور هم زمان در یک فرد وجود داشته باشد. در حقیقت روان‌انسان به دلیل پیچیدگی‌ای که دارد، قادر است در خود تناقضات بسیاری را جا بدهد.

## شباهت بدون مکمل بودن

شباهت زیاد ساختار روانی، می‌تواند مانع دوام رابطه عاطفی



## هر فردی در رابطه با معشوق

تا حدی در جستجوی بازسازی نگاهی است که از خود دارد. نگاه تأییدکننده دیگری برای ما نمودی است که چقدر با «ایده‌آل‌هایمان» منطبق هستیم.

باشد. به‌عنوان نمونه، اگر در طرفین، نیاز به کنترل و هدایت دیگری در همه زمینه‌ها به یک شدت وجود داشته باشد، احتمال این که بین این دو فرد نزدیکی عاشقانه دوام پیدا کند کم است. در این شرایط حتی اگر کششی هم بین دو فرد ایجاد شود، بعد از پایان فاز «ایده‌آل کردن دیگری» و با شروع زندگی واقعی، با هم وارد یک «بازی قدرت» خواهند شد که در آن هر کدام سعی می‌کند قانون خود را به دیگری تحمیل کند. یا به عنوان مثال اگر در هر دو طرف این نیاز وجود داشته باشد که دیگری برایش رل «حمایت‌مادرانه» را ایفا کند و خود نتواند این رل را برای او بازی کند، باز هم امکان تداوم رابطه عاطفی کاهش خواهد یافت. در چنین رابطه‌ای، هر دو احساس محرومیت می‌کنند، زیرا نه چیزی که انتظار دارند برآورده می‌شود و نه خود می‌توانند به نیاز دیگری پاسخ‌گو باشند.

## مکمل کامل بدون شباهت

در این جا برای درک این نوع رابطه، مثال زیر را عنوان می‌کنیم:  
رابطه‌ای را فرض کنید که در آن یکی از طرفین (مثلاً زن) احتیاج مداوم به انتقاد کردن و کوچک کردن دیگری دارد و طرف مقابل در نقشی که دارد کاملاً احساس رضایت می‌کند. زیرا نقشی است که از کودکی به او اهدا شده است و با گذشت زمان، رل «قربانی بودن» برایش نقش حیاتی پیدا کرده است. زمانی که تحقیر می‌شود، می‌تواند به دیگران از اخلاق و

جنبه‌هایی که در اول ارتباط عامل اصلی انتخاب فرد بوده‌اند، به مرور زمان برای فرد عاشق به صورت ضعف‌هایی غیر قابل تحمل در می‌آیند تا جایی که می‌توانند جدایی دو فرد را باعث شوند.



شباهت زیاد  
ساختار روانی، می‌تواند  
مانع دوام رابطه  
عاطفی باشد.

بیدار کند. این اضطراب می‌تواند تأثیر زیادی بر کیفیت رابطه بگذارد و از عمیق شدن آن جلوگیری کند. زیرا ما دیگر فرد مقابل را آن‌چنان که هست، با تمام ضعف‌ها و قوت‌هایش، نمی‌بینیم. بلکه او برایمان تبدیل به ابزاری می‌شود که توسط آن، رابطه‌های گذشته‌مان را بیدار و زندگی کنیم.

عامل دیگری که در انتخاب‌های عشقی ما تأثیر می‌گذارد به «تاریخچه خانواده‌ای که در آن به دنیا آمده و بزرگ شده ایم»، برمی‌گردد. در حقیقت «مکانیسم‌های روابط خانوادگی» به نوعی به ما منتقل می‌شود و به عنوان عاملی می‌تواند تعیین‌کننده اعمال و انتخاب‌های ما باشد.

ما برای این که بتوانیم رابطه‌ای عاطفی سالم برقرار کنیم، در بعضی موارد لازم است که این مکانیسم‌های روانی را بشناسیم و به این ترتیب بتوانیم از این دایره‌های بسته‌ای که رابطه‌های گذشته و تاریخچه خانوادگی مان به ما تحمیل کرده‌اند خارج شویم.

تمام نکات ذکر شده نباید ما را در تعریفمان از عشق محدود کند. درست است که تجربه عشقی می‌تواند تمام فاکتورهای یاد شده را در برداشته باشد، اما بیش از هر چیز یک تجربه فردی است و به همان اندازه که هر فرد متفاوت است این تجربه نیز تجربه‌ای منحصر به فرد خواهد ماند. تجربه‌ای که فرد را با تمام وحدانیتش در برمی‌گیرد. قرن پیش مونتاین خیلی خوب این جنبه عشق را بیان می‌کند:

«اگر مرا مجبور کنید که بگویم چرا او را دوست داشته‌ام تنها یک پاسخ دارم: زیرا او، او بود و من، من بودم».

منبع: علم موفقیت ۱۹

بر خورد زنش شکایت کند و با دادن رل قربانی به خود، دلسوزی دیگران را برانگیزد.

این رابطه، رابطه‌ای است که شانس ادامه‌اش زیاد است. زیرا هر کدام از طرفین به گونه‌ای به دیگری نیاز دارد. در حقیقت این «دیگری» به او یاری می‌دهد که سناریوی ارتباطی مورد نیازش را به اجرا در بیاورد. یعنی تا زمانی که طرفین قبول کنند به بازی نقششان ادامه بدهند، این رابطه ادامه پیدا خواهد کرد. ولی همین که یکی از دو طرف به دلایلی (مثلاً به دنبال یک روان درمانی) تصمیم به تغییر نقشش بگیرد، زوج متزلزل خواهد شد.

### جستجوی ترمیم رابطه‌های گذشته

وقتی دو نفر با هم در معرض آشنایی قرار می‌گیرند، دستگاه روانی هیچ کدامشان بکر و دست نخورده نیست. بلکه تمام تجربیات مثبت و منفی که در زندگی داشته‌اند ساختار روانی آن‌ها را فرم داده است. سرخوردگی‌ها، تجربیات دردناک و جراحات ترمیم نیافته، جزوی از این تجربیات هستند. گذشته افراد یکی از عواملی است که در چگونگی انتخاب و برقراری رابطه‌های عاطفی تأثیر می‌گذارد. در حقیقت، ما با برقراری رابطه‌های عاطفی جدید، در مواردی سعی در بازیابی و بازسازی رابطه‌هایی هستیم که در گذشته به نوعی در ما جراحاتی بر جای گذاشته‌اند. در حقیقت هر رابطه جدید، برای ما به گونه‌ای تلاشی است برای این که بتوانیم دوباره آن رابطه را تجربه و به نوعی ترمیم کنیم. یکی از دلایل این که مشاهده می‌کنیم بسیاری از اشخاص خود را در رابطه‌ای شبیه به روابط قبلی‌شان قرار می‌دهند، این است که سیستم روانی به این شکل سعی دارد به نوعی با دوباره زندگی کردن آن رابطه جراحات روانی برجا مانده را ترمیم بخشد و بدین گونه باعث پاک شدن بخش دردناک و جایگزینی آن با «تجربه رضایت روانی» شود.

این جستجوی «تصویری از رابطه‌های عاطفی گذشته»، تا حدی عادی است ولی زمانی مشکل ایجاد می‌کند که در فرد اضطراب‌های شدید که ناشی از «ترس از دست دادن است»

مکانیسم‌های روابط خانوادگی» به نوعی به ما منتقل می‌شود و به عنوان عاملی می‌تواند

تعیین‌کننده اعمال و انتخاب‌های ما باشد.

## دام‌های تصمیم‌گیری (قسمت دوم)



تصمیم‌گیری از دشوارترین و خطرناک‌ترین وظایف در امور فردی و گروهی است. گاهی اوقات بر اثر تصمیم‌های اشتباه صدمات غیر قابل جبران وارد می‌شود. طی نیم قرنی که پژوهش‌گران به مطالعه عملکرد مغز در فرایند تصمیم‌گیری پرداخته‌اند، به این نتیجه رسیده‌اند که چه در آزمایشگاه و چه در شرایط واقعی، ما از روش‌های تکراری یکنواخت (کلیشه‌های ذهنی) برای غلبه بر پیچیدگی‌های ذاتی بیشتر تصمیم‌گیری‌ها استفاده می‌کنیم. این روش‌های تکراری یکنواخت با نام شیوه‌های ابتکاری، شناسایی می‌شوند و در بیشتر موقعیت‌ها به خوبی به ما خدمت می‌کنند. برای مثال در تخمین مسافت، فکر ما بر یک شیوه ابتکاری تکیه می‌کند. این شیوه، شفافیت را با فاصله، متعادل می‌گرداند. هر چه یک شیء واضح‌تر به نظر برسد، می‌پنداریم که نزدیک‌تر است و هر چه کدرتر به نظر آید فرض می‌کنیم که باید دورتر باشد. این میان بر ساده ذهنی به ما کمک می‌کند تا جریان پیوسته تخمین مسافت لازم برای جهت‌یابی را انجام دهیم.

با این حال، مانند بیشتر شیوه‌های ابتکاری، این قاعده هم مصون از اشتباه نیست. در روزهایی که غبار آلوده‌تر از روزهای عادی باشند، چشم ما به فکرمان کلک می‌زند. به شکلی که تصور می‌کنیم اجسام، بسیار دورتر از واقع قرار دارند.

از آن جا که انحراف‌های حاصله خطرات اندکی در بردارند، می‌توانیم با ایمنی خاطر از آن‌ها چشم‌پوشی کنیم. چنین انحرافی برای خلبان‌ها می‌تواند مصیبت بار باشد و به همین دلیل خلبان‌ها آموزش‌هایی درجهت بالابردن قدرت سنجش ذهنی مسافت، علاوه بر قدرت دید خودشان می‌بینند.

پژوهشگران مجموعه‌هایی کلی از این معایب را در شیوه تفکر ما به هنگام تصمیم‌گیری مشخص کرده‌اند. برخی از

آن‌ها مانند شیوه ابتکاری شفافیت، در معرض سوء ادراک حسی هستند. برخی از آن‌ها حالت یک گرایش را به خود می‌گیرند. عده‌ای دیگر از آن‌ها به سادگی به صورت بی‌نظمی‌های غیر منطقی در تفکر ما ظاهر می‌شوند. آنچه تمام این دام‌ها را خطرناک‌تر می‌کند، ناپیدا بودن آن‌هاست؛ زیرا آن‌ها به صورت سخت افزاری در فرایند تفکر ما قرار گرفته‌اند و حتی هنگامی که کاملاً داخل آن‌ها گرفتار می‌شویم، از تشخیص دادن آن‌ها ناتوان هستیم. برای کسانی که موفقیت آن‌ها به خصوص به بسیاری از تصمیم‌گیری‌های روزمره یا

پژوهشگران مجموعه‌هایی کلی از این معایب را در شیوه تفکر ما به هنگام تصمیم‌گیری مشخص کرده‌اند. برخی از آن‌ها مانند شیوه ابتکاری شفافیت، در معرض سوء ادراک حسی هستند. برخی از آن‌ها حالت یک گرایش را به خود می‌گیرند. عده‌ای دیگر از آن‌ها به سادگی به صورت بی‌نظمی‌های غیرمنطقی در تفکر ما ظاهر می‌شوند

هوشیاری و اجتناب آگاهانه از این دام‌ها، مزایای قابل ملاحظه‌ای برای تصمیم‌گیرندگان خواهد داشت.

### ۱- دام «ظاهرنگری»

قضایوت انسان، به چگونگی دست یابی وی به اطلاعات و نحوه نام‌گذاری پدیده‌ها بستگی دارد؛ یعنی نام‌گذاری‌ها قالب‌های ذهنی خاصی ایجاد می‌کنند که تعبیر و تفسیرهای ما از مسائل را تحت تأثیر قرار می‌دهند. خطای ظاهرنگری بر تمایل انسان به ارزیابی مطلوب «اطلاعات مثبت» و ارزیابی نامطلوب «اطلاعات منفی» دلالت دارد و این ارزیابی‌ها نیز بر رفتار انسان اثر می‌گذارند. تمایل انسان‌ها به ظاهرنگری ممکن است آثار مخربی در سازمان‌ها داشته باشد، البته امکان استفاده سازنده از آن نیز وجود دارد؛ برای مثال هنگامی که کارشناسان امور تبلیغاتی برای اثرگذاری بر تصمیم خریداران تلاش می‌کنند، از این تمایل ادراکی استفاده می‌کنند.

### ۲- دام «تعهدات احساسی و اجتماعی»

گاهی مشاهده می‌شود که سرمایه‌گذاران در حذف برنامه‌های نامناسب سرمایه‌گذاری خود تردید دارند، یا سازمان‌ها از استراتژی‌های زیان‌آور خود دست نمی‌کشند؛ هم‌چنین دولت‌ها معمولاً به طرح‌ها و پروژه‌های طولانی شده و عقب افتاده خود بودجه اضافی اختصاص می‌دهند. با مشاهده این موارد این سؤال مطرح می‌شود که: «دلیل این پایبندی چیست؟» در پاسخ، به تعهد احساسی و اجتماعی بر تمایل افراد و سازمان‌ها به ادامه دادن راه‌ها و رویه‌های بی‌حاصلی که به دلایل

تصمیم‌هایی که بر آن‌ها توافق می‌کنند بستگی دارد، این دام‌های روان‌شناختی خطرناک هستند. این دام‌ها می‌توانند موارد بسیاری مانند توسعه محصولات جدید، تملک دارایی‌ها و خروج از بازار برای برنامه‌ریزی‌های آینده را محدودش کنند. در هر حال هیچ کس نمی‌تواند فکرش را از این نقایص درونی برهاند.

در این مقاله تعدادی از این دام‌ها را که از نظر روان‌شناختی به خوبی شناخته شده‌اند، آزمون می‌کنیم. علاوه بر مرور علل و نمودهای این دام‌ها، برخی شیوه‌های ویژه را ارائه می‌کنیم که مدیران می‌توانند به وسیله آن‌ها از خود در برابر این دام‌ها محافظت کنند. باید به خاطر داشته باشیم که همیشه، آگاهی بهترین دفاع است.

مدیرانی که سعی می‌کنند خود را با این دام‌ها آشناکنند و حالت‌های متنوعی را که این دام‌ها به خود می‌گیرند، بشناسند، بهتر می‌توانند به درستی تصمیم‌هایی که می‌گیرند اطمینان داشته باشند و مطمئن باشند که توصیه‌های ارائه شده به وسیله زبردستان یا همکاران آن‌ها قابل اعتماد هستند.

### دام‌های ادراکی و رفتاری در تصمیم‌گیری

دانشمندان علوم رفتاری، برخی از تمایلات انسانی مؤثر بر کیفیت تصمیم‌گیری را شناسایی کرده‌اند. این تمایلات که می‌توانند کیفیت تصمیم‌ها را خدشه‌دار سازند، در قالب دام‌های سه‌گانه زیر مطرح شده‌اند:

۱- دام ظاهرنگری

۲- دام تعهدات احساسی و اجتماعی

۳- دام اعتماد بیش از حد، دام احتیاط بیش از حد و

دام واپس‌روی.



شخصی یا اجتماعی رهاکردن آن‌ها دشوار است، دلالت دارد. این تمایل به صورت دامی در مسیر تصمیم‌گیری منطقی جلوه می‌کند که اصطلاحاً آن را «دور ریختن پول» می‌نامند. این تمایل توسط برخی از عوامل روان‌شناختی، اجتماعی و سازمانی تقویت می‌شود.

### ۳- دام «اعتماد بیش از حد»، «احتیاط بیش از حد» و «واپس‌روی»

#### اعتماد بیش از حد:

آشنایی با روان‌شناسی «اعتماد بیش از حد» از اهمیت قابل ملاحظه‌ای برخوردار است؛ زیرا توجه مدیران را به مخاطرات ناشی از اعتمادهای نامعقول جلب می‌کند. اگرچه بیشتر ما در برآورد کردن یا پیش‌بینی، خیلی خوب عمل نمی‌کنیم اما عملاً تمایل داریم تا در مورد صحت

به‌طور کلی، افراد ممکن است به یک یا چند مورد از موارد زیر اعتماد بیش از حد داشته باشند:

- ۱- دقت اطلاعات دریافتی
- ۲- فرد (یک فرد خاص)
- ۳- گروه
- ۴- توان سازمان
- ۵- احتمال موفقیت

در برابر این دستاوردها و شواهد حقیقی، توجیه‌ها و دلایل متنوعی ارائه می‌شود؛ به‌عنوان مثال گفته می‌شود که معمولاً برای ایجاد جرأت برخورد با وضعیت‌های دشوار، «اعتماد بیش از حد» ضرورت دارد.

#### احتیاط بیش از حد:

دام دیگری که پیش‌بینی‌کنندگان در آن گرفتار می‌شوند، به صورت احتیاط بیش از حد یا محافظه‌کاری جلوه



می‌کند. هنگام رویارویی با تصمیم‌های پرمخاطره تمایل داریم تا برآورد یا پیش‌بینی خود را براساس قرارگرفتن در «ایمن‌ترین قسمت کار» تعدیل کنیم.

سیاست‌گذاران در روش‌های رسمی تصمیم‌گیری بسیار بیش از حد احتیاط می‌کنند. یک نمونه افراطی این مسئله، روش‌شناسی «تجزیه و تحلیل بدترین حالت» است که زمانی در طراحی سیستم‌های تسلیحاتی رایج بود. تجزیه و تحلیل بدترین موقعیت، هزینه‌های بی‌شماری

نظر خودمان بیش از حد مطمئن باشیم. این کار می‌تواند باعث خطا در قضاوت و در نتیجه تصمیم‌گیری نامطلوب شود. متأسفانه پژوهشگران همبستگی مثبتی میان «اعتماد بیش از حد» مدیران به کارکنان و «میزان دشواری کار آنان» مشاهده کرده‌اند؛ به عبارت دیگر هر چه کاری دشوارتر گردد، تمایل افراد به داشتن «اعتماد بیش از حد» به دیگران بیشتر خواهد شد. البته در وضعیت‌های قابل پیش‌بینی‌تر و راحت‌تر نیز اعتماد به وجود می‌آید، ولی در این حالت، معمولاً اعتماد «غیرواقعی» نخواهد بود.

باید توجه داشت که هر جا موضوعی برای تصمیم‌گیری وجود دارد، دام‌های تصمیم‌گیری هم در کمین نشسته‌اند. و هر چه پیامد تصمیم ما مهم‌تر و سرنوشت‌سازتر باشد، دام‌های آن هم بزرگ‌تر و فریبنده‌تر می‌شوند.

خواسته شد تا درصد مردان و زنان هر فهرست را مشخص کنند. کسانی که فهرست نام زنان مشهورتر را شنیده بودند فکر می‌کردند که تعداد زنان بیشتری در فهرست وجود داشته است و بالعکس.

بهترین شیوه پرهیز از دام‌های مربوط به برآورد و پیش‌بینی، استفاده از یک دیدگاه بسیار منظم در برآورد کردن و پیش‌بینی است. برای هر یک از این سه دام (اعتماد بیش از حد، احتیاط بیش از حد و واپس‌روی) ملاحظات بیشتری را می‌توان در نظر گرفت:

برای کاهش آثار اطمینان بیش از حد در برآورد کردن، همیشه با توجه به دو حد نهایت، کار را آغاز کنید؛ یعنی با توجه به حد بالا و حد پایین دامنه مقادیر امکان‌پذیر. سپس ارزیابی خود را از نظر محدوده‌های بالا



و پایین به چالش بکشید. تلاش کنید تا ببینید اگر ارزیابی واقعی پایین‌تر از حد پایین یا بالاتر از حد بالای شما واقع شود چه پیامدهایی به دنبال خواهد داشت. سپس به شکل متناسبی دامنه ارزیابی خود را اصلاح کنید. ارزیابی‌های زبردستان و مشاوران خود را به همین شیوه به چالش بگیرید؛ زیرا آن‌ها نیز نسبت به اطمینان بیش از حد وسوسه می‌شوند. برای پرهیز از دام احتیاط بیش از حد، همیشه ارزیابی خود را با صداقت انجام دهید و برای کسی

را اضافه می‌کند که عملاً هیچ مزیتی ندارند (در حقیقت این شیوه اغلب در مسابقه تسلیحاتی نتیجه عکس داده است) و ثابت می‌کند که محافظه‌کاری بیش از حد گاهی می‌تواند خطرناک‌تر از احتیاط نکردن باشد.

### واپس روی:

حتی هنگامی که ما نه بیش از حد مطمئن و نه بی‌جهت محافظه‌کار هستیم، باز هم ممکن است در برآوردها یا پیش‌بینی‌هایمان در یک دام گرفتار شویم. به علت این که ما مکرراً در پیش‌بینی‌هایمان در مورد وقایع آینده، خاطره‌هایمان از وقایع گذشته را مبنا قرار می‌دهیم، ممکن است به شدت تحت تاثیر وقایع غیر منتظره قرار بگیریم، یعنی وقایعی که اثری قوی بر حافظه ما باقی می‌گذارند. برای مثال، همه ما در احتمال وقوع رخداد‌های نادر اما مصیبت‌بار هم‌چون سقوط هواپیما اغراق می‌کنیم؛ چراکه این رخدادها به طور نامعقولی در رسانه‌ها جلب

توجه می‌کنند. هم‌چنین یک واقعه دردناک یا یک تصادف در زندگی می‌تواند تفکر شما را منحرف کند. اگر شما در مسیر رفتن به سر کار شاهد تصادف بوده باشید، احتمال بیشتری را به تصادف‌های حمل و نقل اختصاص می‌دهید. اگر یکی از دوستان نزدیک

شما از سرطان فوت کرده باشد، احتمال بیشتری می‌دهید که روزی خودتان به سرطان مبتلا شوید. در حقیقت هر چیزی که توانایی شما را در به خاطر آوردن وقایع به شیوه متعادل منحرف کند، ارزیابی احتمال شما را نامتعادل خواهد کرد. در یک آزمایش، فهرست‌هایی از زنان و مردان مشهور برای گروه‌هایی از افراد خوانده شد. در هر فهرست تعداد مساوی از زنان و مردان وجود داشت اما صرف نظر از علت شهرت، در برخی از فهرست‌ها مردان مشهورتر از زنان بودند و در برخی دیگر زنانی مشهورتر از مردان وجود داشتند. پس از خواندن این نام‌ها، از شرکت‌کنندگان

## ذات تصمیم‌گیری به گونه‌ای است که چالش‌ها و نقاط ضعف تصمیم‌مورد نظر را به دامی برای تصمیم‌گیرنده آن تبدیل می‌کند. حال ممکن است این نقاط ضعف، مربوط به موضوع تصمیم‌گیری، شرایط تصمیم‌گیری یا خود تصمیم‌گیرنده باشد.

به‌وجود می‌آیند و تصمیم‌گیری را برای ما سخت می‌کنند. مثلاً صاحب‌نظران و کارشناسان مدیریت در سطح جهان، مکانیزم‌ها و مدل‌های بسیاری را برای سهولت و افزایش کیفیت تصمیم‌گیری در سازمان‌ها طراحی کرده‌اند که برخی از آن‌ها بسیار مؤثر بوده و هستند. در ضمن برخی از انواع تصمیم‌گیری‌ها فقط برای بهبود وضعیت موجود، مناسب است. از این رو، در صورتی که فنون گردآوری اطلاعات و هم‌چنین ابزارهای تصمیم‌گیری بهبود یافته باشند، از گرفتن تصمیم‌های نادرست پرهیز خواهد شد. اما به‌طور کلی، استفاده از هیچ یک از این مدل‌ها و مکانیزم‌ها به معنی مصونیت از دام‌های تصمیم‌گیری نمی‌باشد.

استفاده نادرست از این روش‌ها برای ما گران تمام می‌شود. درست مانند این است که چاقو را برعکس در دست بگیریم. برای همین همواره باید مراقب باشیم که اگر از روشی برای تصمیم‌گیری استفاده می‌کنیم، آن روش، مناسب کار ما باشد و آن را به‌طور کامل انجام دهیم، نه به شکل خودفربیی و ناقص با این حال از آن جا که تصمیم‌گیری، جزء لاینفکی از زندگی روزانه هر فرد است، هیچ کس برای تمام تصمیم‌گیری‌های روزمره‌اش از روش‌های تصمیم‌گیری استفاده نمی‌کند و یا نمی‌تواند استفاده کند. مثلاً یک جراح در حین عمل یک بیمار با یک وضعیت اضطراری جدید روبه‌رو می‌شود که باید به سرعت تصمیم بگیرد، در غیر این صورت بیمار می‌میرد. اگرچه شاید همیشه پیدا کردن تمام دام‌های تصمیم‌گیری و دوری از آن‌ها برای ما امکان‌پذیر نباشد، اما می‌توانیم به تدریج کیفیت تصمیمات خود را افزایش دهیم و به یک تصمیم‌گیرنده ماهر تبدیل شویم. از هم‌اکنون خود را برای تصمیم‌گیری‌های بزرگ آماده کنید تا بتوانید بزرگ‌ترین تصمیم‌زندگی خود را بگیرید...

که از آن‌ها استفاده می‌کند توضیح دهید که آن ارزیابی‌ها تنظیم نشده‌اند. به هر کسی که ارزیابی‌ها را برای شما تهیه می‌کند نیاز به درستی داده‌ها را تأکید کنید. ارزیابی‌ها را در یک دامنه منطقی بسنجید تا بتوانید اثر آن‌ها را تخمین بزنید. به ارزیابی‌های حساس‌تر توجهی مضاعف داشته باشید.

برای حداقل کردن اغتشاش حاصل از نوسان در واپس‌روی با دقت، تمام فرضیات خود را آزمون کنید تا مطمئن شوید که آن‌ها بی‌جهت به وسیله حافظه شما تحت تأثیر قرار نگرفته باشند. هر جا که امکان‌پذیر باشد آمار واقعی را به دست آورید. سعی کنید که حدس و گمان، راهنمای شما نشود. باید توجه داشت که هر جا موضوعی برای تصمیم‌گیری وجود دارد، دام‌های تصمیم‌گیری هم در کمین نشسته‌اند. و هر چه پیامد تصمیم ما مهم‌تر و سرنوشت‌سازتر باشد، دام‌های آن هم بزرگ‌تر و فریبنده‌تر می‌شوند. آگاهی از این موضوع خود می‌تواند ما را در گرفتن تصمیمات بهتر کمک کند.

حتی گاهی تصمیم‌گیری در مورد موضوعات بدیهی هم بسیار مشکل می‌شود و انسان را به خطا می‌اندازد. شاید خیلی از تصمیمات، ظاهراً ساده و پیش‌پا افتاده باشند اما در عین حال نتایج و پیامدهای بسیار بزرگی را به دنبال داشته باشند. موضوع این است که گرفتن بهترین تصمیم خیلی ساده نیست. البته در علوم مدیریت، مواردی به عنوان دام‌های تصمیم‌گیری معرفی شده‌اند، اما آن‌ها نمی‌توانند در تمام تصمیم‌گیری‌ها از ما در برابر دام‌های تصمیم‌گیری حفاظت کنند. علت آن هم این است که دام‌های هر تصمیم، با توجه به ماهیت و موضوع آن تصمیم به‌وجود می‌آیند. می‌توان این‌طور فرض کرد که ذات تصمیم‌گیری به گونه‌ای است که چالش‌ها و نقاط ضعف تصمیم‌مورد نظر را به دامی برای تصمیم‌گیرنده آن تبدیل می‌کند. حال ممکن است این نقاط ضعف، مربوط به موضوع تصمیم‌گیری، شرایط تصمیم‌گیری یا خود تصمیم‌گیرنده باشد. به بیانی دیگر این دام‌ها به‌صورت خودکار و هوشمند

پی‌نوشت:

1- Routines

2- Heuristic

برگرفته از نشریه حرکت دهندگان

منبع: نشریه تدبیر شماره ۱۰۳





زندگی هر انسانی منحصر به فرد، استثنایی و غیر قابل تکرار است  
ممکن است تا حدی ظاهراً شبیه به زندگی شخص دیگری باشد، اما هرگز مانند  
آن نیست. چون هیچ دو نفری، هیچ دو زمانی و هیچ دو مکانی مثل هم نیستند.  
گذشته، حال و آینده افراد، شرایط آن‌ها، ویژگی زمان‌ها و سایر عناصر مشابه،  
هرگز مثل هم نیستند پس محصول آن‌ها هم مثل هم نیستند.

استاد ایلیا «میم»



روده‌ای می‌توان از سیر استفاده کرد مضافاً بر این که محرک ترشح صفرا و تسکین تشنج و اسپاسم روده و معده نیز هست. مبتلایان به سنگ کلیه با مصرف سیر می‌توانند به دفع سنگ خود کمک کنند چون سیر خاصیت مدر داشته و دفع قطره قطره ادرار را هم درمان می‌کند.

سیر ورم روده با منشاء عصبی را برطرف ساخته و عامل رفع فلج و لرزش اندام‌هاست. همچنین به خاطر اسیدهای آمینه موجود در آن خاصیت تقویت‌کنندگی مغز و اعصاب را نیز دارد.

## سیر، دشمن میکروب‌ها

سیر به دلیل داشتن ترکیبات ضد باکتریایی دشمن میکروب‌ها محسوب می‌شود. آلیسین موجود در آن بر روی باکتری‌ها و باسیل‌های اسید دوست و قارچ‌ها اثر تخریب‌کننده دارد. همچنین آکروئین آن (که از ترکیبات آلدئیدی است) اثر میکروب‌کش بسیار قوی دارد. سیر آنتی‌بیوتیک بسیار خوبی است و این اثر آن به

اکثر آدم‌ها از تندی خوششان نمی‌آید. ولی تندی همیشه هم آن‌طور که ما نگاهش می‌کنیم ناخوشایند نیست. خیلی از اوقات تندی‌ها در پس خود خواص و فوایدی دارند. این تندی طعم و رفتار را شامل می‌شود. از تندی رفتار و مزایای احتمالی آن می‌گذریم چون این‌جا حرف تغذیه است نه رفتارشناسی. اما از خواص جناب سیر که یکی از آن تندهایی است که فوایدش خیلی بر مزه‌اش می‌چربد خواهیم گفت.

## سیر درمانگر

سیر دارای ترکیبات فعال متعددی است که هر یک اثر به خصوصی بر بدن دارند. از جمله آلیسین (با خاصیت ضدباکتری قوی)، ویتامین‌های A، B<sub>1</sub>، B<sub>2</sub>، C، نیاسین، ویتامین C، اسید فولیک، بیوتین و ویتامین‌های H و E.

سیر برای بیماری‌های تنفسی نظیر قانقاریای ریه، برونشیت، سیاه سرفه، سرفه‌های مزمن و ساده و تنگی نفس مفید است. سیر اشتهاآور بوده و درمان‌کننده بیماری‌های انگلی روده و کرم‌های قلاب‌دار است. در درمان اسهال ساده و خونی، عفونت‌های دستگاه گوارش و سل

دلیل وجود ترکیباتی به نام آلیستامین ۱ و ۲ در آن است. روغن های فزّار سیر، ترکیبات گوگردی، تانن ها و آلکالوئیدهای موجود در آن نیز از دیگر ترکیبات ضد باکتریایی سیراند. عصاره سیر بر طیف وسیعی از باکتری ها موثر است به طوری که نتایج حاصل از یک بررسی کلینیکی نشان داد ه اند که مصرف سیر موفقیت آمیزتر از درمان با پنی سیلین و سولفونامیدها است.

## یا جای من یا جای تو

این جدالی همیشگی بین سیر و قارچ هاست چراکه هر جا سیر باشد جایی برای رشد قارچ ها و کپک ها نخواهد بود. تحقیقات نشان داده که اثر سیر بر مخمر کاندیدا آلیکانس و کاندیدیازیس (بیماری ناشی از ابتلا به کاندیدا) ۱۰ تا ۱۰۰۰ برابر بیشتر از اثر آن بر روی باکتری هاست. هم چنین فعالیت آلیسین موجود در سیر نسبت به نیستاتین و ویوله دوژانسنین (دو ترکیب ضد قارچ قوی) بسیار بیشتر است.

## سرطان موقوف!

در سیر ماده ای به نام آلیزاتین هست که اثر ضد التهابی دارد اما چگونگی عملکرد آن مشخص نیست. از سوی دیگر ترکیبات فلاونوئیدی سیر همانند کورسیتین خاصیت آنتی اکسیدانی قوی داشته که اثر آن با ویتامین C (اسید اسکوربیک) تشدید می گردد. ترکیبات موجود در سیر با افزایش فعالیت سلول های کبدی از تومورهای بدخیم جلوگیری و باعث کاهش فعالیت آن ها می گردد. در گزارشی از تحقیقات بالینی آمده که دو ترکیب هپتیل آلدئید و دی آلیل سولفاید در سیر به سلول های بدخیم هجوم برده و آن ها را نابود می کنند. محققان دانشگاه تگزاس اخیرا گزارش داده اند که درصد سرطان معده در ایتالیا و چین که مصرف سیر بسیار بالاست، پایین تر از سایر کشورهاست.

## نگهبان سلامتی

سیر قند خون را پایین می آورد و از طریق اتساع شرایین و مویرگ ها فشار خون را کم می کند. در بررسی های بعمل آمده روی مدل های جانوری کاهش گلبول های قرمز و سفید خون پس از مصرف سیر مشاهده شده. همچنین بواسطه فعالیت فیبرینولیتیکی آن در ترمیم بافت پس از انفارکتوس حاد و مزمن مؤثر است و فرایند حل شدن فیبرین را افزایش می دهد لیکن بر زمان انعقاد خون مؤثر نیست. سیر دارای اثر مهارى بر تجمع پلاکت ها است و تشکیل ترومبوکسان ها

را کاهش می دهد بنابر این خاصیت قوی ضد پلاکتی دارد. عصاره سیر قابلیت انقباضی قلب را کاهش داده و لازم است توجه کنیم که در مقادیر زیاد باعث توقف قلب می گردد. در یک بررسی نشان داده شده که تزریق داخل وریدی عصاره سیر باعث افت سریع فشار خون و کاهش تعداد ضربان قلب (به صورت وابسته به دوز) می گردد.

## چربی زدا

در هر سال ده ها هزار نفر در انگلستان به سکتته قلبی مبتلا می شوند و می میرند. استرس، مصرف سیگار، چاقی، بی تحرکی، بیماری های همانند دیابت، کم کاری تیروئید، سیروز کبدی زودرس و سندرم نفرونیک که منجر به افزایش چربی خون می شوند در نهایت احتمال ابتلا به بیماری و نارسایی قلبی را افزایش می دهند. بررسی های به عمل آمده حاکی از اثر سودمند سیر بر روی این بیماری ها است و تصور می شود که سیر علاوه بر اثر بر عوامل و سیستم های خونی، نقش مهمی در کاهش کلسترول و تری گلیسریدها نیز داشته باشد.

فشاری خون بالا و افزایش چربی خون مهم ترین عوامل ایجاد سختی عروق (آترواسکلروزیس) و سکتته قلبی می باشند. سیر قادر به پایین آوردن چربی ها و فشار خون بوده و با فعال سازی عوامل حلال ترکیبات سخت کننده عروق قادر به بهبود حال بیمار است.

## بی بو یا با بو؟

بسیاری از مصرف کنندگان سیر ترجیح می دهند فرآورده های آن را به صورت بدون بو مصرف کنند. اما تحقیقات نشان داده تمام فرآورده هایی که با حذف ترکیبات بودار سیر (پلی سولفیدها) تهیه می شوند از نظر درمانی فاقد اثرند.

در واقع می توان گفت رمز اصلی فواید و توانمندی سیر در درمان گری بو و تندى آن است. به همین دلیل در ابتدا گفتم هر تندى را نمی توان ناخوشایند دانست چراکه شاید حکمتی و منفعتی در پس آن نهفته باشد. تصور نمی کنم هیچ کدام از خوراکی هایی که تاکنون از آن صحبت شده به اندازه سیر خاصیت داشته باشد. اما اگر تا این جا از فوایدی که گفتم سیر نشدید برای کشف آخرین خاصیت سیر، می توانید یک شکم سیر، سیر بخورید تا بوی تند آن دشمنان را از زندگی سیر کند. این هم آخرین خاصیت سیر بود: **دفع دشمن!**

برگرفته از کتاب نوح آموز و روش های تغذیه تهیه کنندگان: پریس کی نژاد: دکتر محمد مهدی امینی



# گذشته، حال، آینده با تفکر استراتژیک

گردآوری و تنظیم: م. م.



## استراتژی

منشأ کلمه استراتژی به مدت‌ها قبل از زمان مقدونیه باز می‌گردد، یعنی به زمان یونانی‌هایی که مقهور اسکندر و پدرش شدند. در آن زمان (۳۳۰ پیش از میلاد) استراتژی، به مهارتی گفته می‌شد که امیران ارتش در جنگ برای غلبه بر دشمن به کار می‌گرفتند. واژه «استراتگوس» به وظیفه و نقش یک امیر ارتش اشاره داشت و سپس مفهوم «هنر ژنرال» به آن اطلاق گردید، یعنی مهارت‌های روان‌شناختی و رفتاری که یک ژنرال به کمک آن‌ها هدایت ارتش را عهده‌دار می‌شد. استراتژی در زمان پریکلس (۴۵۰ پیش از میلاد) به معنی مهارت مدیریت (اداره امور، رهبری، سخنوری و قدرت) به کار می‌رفت.

امروزه نیز تعاریف متعددی برای استراتژی وجود دارد. در نظریه «بازی»<sup>۱</sup>

اشاره: تفکر استراتژیک، به عنوان یکی از روش‌های تفکر، جایگاه ویژه‌ای در دنیای کنونی دارد. از مسائل کلان در سطح کشور، سازمان‌ها و شرکت‌ها گرفته تا تصمیم‌گیری‌ها و برنامه‌ریزی‌های فردی، تفکر استراتژیک نقش عمده‌ای را ایفا می‌کند. به کمک تفکر استراتژیک، افقی از آینده پیش‌رو گسترده می‌شود و شانس استفاده از فرصت‌های موجود و نیز فرصت‌های جدید افزایش می‌یابد. کاربردهای مختلفی برای تفکر استراتژیک متصور است از آن جمله می‌توان به حضور آن در امور نظامی و اداره کشور (که تاریخی‌ترین مورد آن است)، مدیریت، برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری اشاره کرد، اما آنچه در این شماره می‌خوانید، کلیاتی از این روش تفکری است که به بیانی ساده به تعریف استراتژی، تفکر و متفکر استراتژیک می‌پردازد.

به کمک تفکر استراتژیک، افقی از آینده پیش رو گسترده می شود و شانس استفاده از فرصت های موجود و نیز فرصت های جدید افزایش می یابد.

استراتژی «اقدامی هدفدار» و از نظر مور<sup>۳</sup>، «طرحی برای اقدام» است. استراتژی، حرکتی هدف دار است، ماهیتی سیال دارد و اثربخشی آن گاهی غیر قابل پیش بینی است. بنابراین ممکن است با کسب اطلاعات بیشتر دستخوش تغییر شود. از این رو استراتژی را کاملاً پویا و جزم اندیشی را آفت آن می دانند.



### تفکر استراتژیک

تفکر استراتژیک اصطلاح تقریباً جدیدی است که در مورد آن تلقی روشنی وجود ندارد و تعاریف متعددی که برای آن ارائه شده، به جنبه هایی از این رویکرد توجه داشته است. «هنری مینتزبرگ»<sup>۴</sup>، تفکر استراتژیک را نمایی یکپارچه در ذهن می داند. گری هامل<sup>۵</sup>، از آن به عنوان یک معماری هنرمندانه بر مبنای خلاقیت یاد می کند و رالف استیسی<sup>۶</sup> آن را طرح ریزی بر مبنای یادگیری به شمار می آورد. ریموند تفکر استراتژیک را به دو بخش تقسیم می کند: در بخشی از این تفکر، داده ها

استراتژی عبارت است از: «یک طرح کامل، طرحی که معین می کند بازیکن در هر موقعیت ممکن چه گزینه هایی را انتخاب کند».

استراتژی در مدیریت «طرحی واحد و یکپارچه است که برای اطمینان از دستیابی به هدف های اساسی تنظیم می شود». اما در فرهنگ لغات، استراتژی به مفهوم طرح، شیوه یا سلسله ای از اقدامات یا برنامه ها برای دستیابی به هدف یا نتیجه ای خاص است. به عبارت ساده، استراتژی شیوه رسیدن به هدف است.

امروزه علاوه بر امور نظامی، در علم مدیریت نیز با استراتژی و تفکر استراتژیک مواجه می شویم. هر یک از این واژه ها نیز به گونه های مختلف تعبیر می شوند. گاهی استراتژی به معنای نقشه است، یعنی نوعی مسیر، اقدام آگاهانه و یک رهنمود (یا مجموعه ای از آن ها) برای برخورد با یک وضعیت. نقشه می تواند نوعی صف آرایی هم باشد. یعنی عملیاتی ویژه برای چیرگی بر حریف یا رقیب و به طور کلی برتری در یک موقعیت. کودک برای وادار کردن والدینش به انجام آنچه می خواهد، «استراتژی» دارد. او ممکن است برای ترغیب والدین خود به خرید یک اسباب بازی، خیلی ساده شیرین زبانی کند یا متوسل به گریه یا قهر شود. هر شرکتی نیز برای تسلط بر بازار از استراتژی ویژه خود بهره می برد؛ به عنوان مثال، ممکن است برای این که رقیب خود را از ساختن یک کارخانه جدید منصرف کند، ظرفیت کارخانه خود را افزایش دهد.

بر مبنای این تعریف، استراتژی ها دو ویژگی اساسی دارند: پیش از کاربریشان ایجاد می شوند و آگاهانه و هدف دار به وجود می آیند.

از نظر دراکر<sup>۷</sup>، یکی از اندیشمندان علم مدیریت،

راهبری و اطلاعات پردازش می‌شوند و در بخشی دیگر، نوآوری و خلاقیت غالب است. هر یک از این تعابیر نمایی از این رویکرد را ارائه می‌کنند، بدون این که هیچ یک مدعی بیان جامع آن باشند.

### ویژگی‌های تفکر استراتژیک

برای تفکر استراتژیک الگوهای متعددی ارائه شده است. الگوی «پیتر ویلیامسون»<sup>۸</sup>، الگوی «جین لیدکا»<sup>۹</sup> و الگوی «گری هامل» از شناخته شده‌ترین آن‌ها هستند. هر یک از این الگوها، دارای ویژگی‌های خاص خود بوده و از منظر خاصی به تفکر استراتژیک نگریسته اند. اما وجوه مشترک آن‌ها نیز قابل توجه است. تأکید الگوی «ویلیامسون» بر توانمندسازی سازمان از طریق توسعه قابلیت‌ها و شناخت بازار است.

«گری هامل»، ایجاد شور و شوق در سازمان را برای خلق دیدگاه‌های جدید استراتژیک توصیه می‌کند و «لیدکا»، تمرکز انرژی سازمان بر اهداف را امری حیاتی می‌داند.

تفکر استراتژیک در قالب قواعد «ساده و عمیق» ظاهر می‌شود. این قواعد، مدل ذهنی خاصی را ایجاد می‌کند و مبنای تصمیم‌گیری‌های روزانه تا جهت‌گیری‌های کلی یک سازمان است.

شرکت اسباب‌بازی لگو<sup>۱۰</sup> استراتژی خود را چنین بیان می‌کند: «هر محصول تولیدی حتماً باید برای کودک آموزشی به همراه داشته باشد». این عبارت ساده ولی عمیق، جهت‌گیری اساسی این شرکت را مشخص کرده و در عین حال مبنای ایجاد ارزش در جامعه است، علاوه بر آن برتری رقابتی ایجاد می‌کند.

در یکی از الگوهای ارائه شده، ویژگی‌های تفکر استراتژیک بدین صورت ذکر شده است:

### ۱- نگرش سیستمی

متفکر استراتژیک تفکری چند گونه دارد. یعنی می‌تواند عوامل مختلف را به طور هم‌زمان ارزیابی کند و ارتباط بین آن‌ها را تشخیص دهد. جهت‌گیری آن کل نگر و سیستمی است به طوری که ابتدا جنگل (کل) و سپس درختان (جزء) را می‌بیند. افرادی که در این نوع تفکر مهارت دارند می‌توانند نتایج تصمیمات و اقدامات را به طرز مؤثر پیش‌بینی کنند. تحقیق «جی فارستر» از دانشگاه MIT درباره دینامیک سیستم‌ها و نیز «پیتر سنگه» و همکارانش درباره تفکر سیستمی، از جمله منابع ارزشمند در باب تفکر چند گونه است.

نوع استراتژی اتخاذ شده نیز خود تحت تأثیر طرز تفکر است. طرز تفکر مانند یک صافی عمل می‌کند و در هر مقطع از زمان تعیین می‌کند که چه الگویی برای رسیدن به هدف مناسب است.

در طول زمان و براساس عواملی که سبب موفقیت یا شکست شده‌اند، عقیده‌ای محکم نسبت به آنچه موفق و عملی است و آنچه ناموفق و غیر عملی است در ذهن فرد شکل می‌گیرد و به تدریج الگویی به وجود می‌آورد که روان‌شناسان آن را «قالب ذهنی» می‌نامند. این الگو حاوی متغیرها و روابطی است که به عقیده فرد منجر به موفقیت می‌شود. یک فرد باتجربه برای کاهش پیچیدگی‌ها و ارائه پاسخ مناسب، از همین الگوهای ذهنی استفاده می‌کند؛ بنابراین واکنشی سریع و قاطع دارد. در شرکت شل، ویژگی‌های مدیر استراتژیک به خوبی

استراتژی، حرکتی هدف‌دار است، ماهیتی سیال دارد و اثربخشی آن گاهی غیرقابل

پیش‌بینی است. بنابراین ممکن است با کسب اطلاعات بیشتر دستخوش تغییر شود.

از این رو استراتژی را کاملاً پویا و جزم‌اندیشی را آفت آن می‌دانند.



کاری و ارتباطی جاری هستند. در این کار، خلاقیت نقش عمده‌ای بازی می‌کند. پیکاسو می‌گفت: «هر عمل خلاق در ابتدا عملی تخریب‌کننده است». بازسازی را می‌توان عملی آشوب‌گرانه تصور کرد؛ عملی شجاعانه، ضد قواعد پذیرفته شده و عقایدی که پای‌بندی شدیدی نسبت به آن‌ها وجود دارد.

## ۲- تمرکز بر هدف

تفکر استراتژیک جهت حرکت را مشخص و آن را در کانون توجه قرار می‌دهد. تمرکز بر هدف به فرد این امکان را می‌دهد تا انرژی خود را به طور مؤثر و نافذ هدایت کند، در برابر پراکندگی و آشفتگی پایداری کند و این وضعیت را تا زمان رسیدن به هدف نهایی حفظ کند.

## ۳- فرصت‌جویی هوشمندانه

کشف فرصت‌ها و بهره‌گیری از آن‌ها با استفاده از تجارب و درک شرایط مناسب یک اصل مهم در تفکر استراتژیک است. متفکران استراتژیک برای این که در زمان مناسب در بهترین مکان باشند، شم خوبی دارند. آن‌ها می‌دانند در رویارویی با فرصت‌های پیش آمده چه موضعی اتخاذکنند و چه انتخابی انجام دهند تا به مقصود مورد نظر خویش برسند. از «والتر ریتسون» پرسیدند: چطور یکی از رهبران موفق «سیتی کرپ»<sup>۱۱</sup> شدی؟ پاسخ وی این بود: «وقتی اتوبوس رسید، من در ایستگاه بودم». این حرف درست است، ولی او باید مطمئن می‌شد که آن اتوبوس او را به مقصدش می‌رساند.

در تفکر استراتژیک باید همیشه به دنبال فرصت‌ها بود. فرصت، عبارت است از منفعتی که عناصر تحقق آن به صورت ناقص فراهم شده باشد. فرصت به صورت بالقوه برای همه وجود دارد. اما زمانی به فعل درمی‌آید که عنصر (یا عناصر) مفقود به عناصر موجود اضافه شود. درک فرصت‌ها از پی بردن به منافع نهفته در آن‌ها آغاز می‌شود و سپس با تشخیص قواعد حاکم بر آن تکامل می‌یابد.

تصویر شده است. در این شرکت چنین مدیری را دارای طرز تفکر هلیکوپتری می‌دانند. یعنی کسی که توانایی ذهنی برای اوج‌گیری بر فراز پیچیدگی‌های چند متغیره و چالش‌زا را دارد و برای کشف متغیرها و روابط لازم جهت واکنش به موقع، فاصله کافی را حفظ می‌کند. اما فردی که تجربه‌چندانی ندارد و فاقد الگویی آزمون شده است، ممکن است در پیچیدگی انبوه اطلاعات غرق شود، بنابراین وجود یک الگوی دقیق ضروری است. اما اعتبار این الگو تا زمانی است که متغیرها و روابط درون الگو ثابت بماند.

استراتژی یک مفهوم سیستمی است و پایداری یک سیستم وابسته به پایداری متغیرها و روابط بین آن‌هاست. با ایجاد یک تغییر در محیط - که اغلب نیز رخ می‌دهد - الگوها نیز به ناچار باید تغییر کنند و کسی که به الگوهای قدیمی خود، که زمانی موفق نیز بوده‌اند، می‌چسبد و اطلاعات جدید را نادیده می‌گیرد، از مشاهده و شناخت تحولات محیط، متغیرها، روابط و عوامل جدید موفقیت محروم می‌ماند. در این زمان است که گفته می‌شود: «موفقیت، بذر شکست می‌کارد».

الگوهای ذهنی را می‌توان «بازسازی» کرد. بازسازی به معنی به چالش کشیدن و از نو بیان کردن باورها، فرضیات و مدل‌های ذهنی است که اساس الگوهای



استفاده از فرصت‌های مناسب به شناخت محیط و توانایی در پیش‌بینی آینده بستگی دارد. «سان تزو» در کتاب معروف خود به نام «هنر جنگ» می‌گوید: «اگر هم خود را بشناسید و هم دشمن را، در هزاران جنگ ترسی از دشمن نخواهید داشت. اگر فقط خود را بشناسید و نه دشمن را، شانس شما برای پیروزی و شکست یکسان است. اگر نه خود را بشناسید و نه دشمن را، در هر جنگی در خطر خواهید بود».

بنابراین بخش مهمی از تفکر استراتژیک، مشاهده و جستجویی دائم برای کسب اطلاعات و تحلیل آن‌هاست. این کار در نهایت منجر به درک فرصت‌ها می‌شود. اما منافع نهفته در این فرصت‌ها بالقوه هستند و برای به فعل درآوردن آن‌ها، لازم است اقداماتی انجام شود و راه‌کارهایی اتخاذ گردد. گاهی این راه‌کارها بر مبنای قواعد حاکم شکل می‌گیرند (قاعده روی) و لازمه این کار شناخت قواعد است.

قواعد هستند که فرصت‌ها را شکل می‌دهند و چگونگی کامل شدن عوامل منفعت و تحقق آن را نشان می‌دهند. اما گاهی راه‌کارها براساس تغییر قواعد موجود شکل می‌گیرند (قاعده شکنی) و با ایجاد قواعد جدید، شانس استفاده از فرصت‌ها افزایش می‌یابد.

مشاهدات و تحلیل آن‌ها باید بتواند در پیش‌بینی آینده به فرد کمک کند. اما تحلیل، تنها ابزار موجود نیست. پیش‌بینی را می‌توان توانایی دیدن وضعیت آینده با روش تصویرسازی نیز دانست. افرادی که دارای قدرت تصویرپردازی بالا هستند، به کمک حافظه بصری فوق‌العاده خویش زمان زیادی را صرف فکر کردن به آینده

می‌کنند. وقتی برنامه‌ریزی می‌کنند، اغلب کار خود را در آینده آغاز می‌کنند و آن‌گاه به عقب برمی‌گردند. از این رو می‌توان تفکر استراتژیک را تفکر در زمان دانست؛ زیرا گذشته را به حال، و حال را به آینده پیوند می‌دهد. با این حال تصاویر آینده به شکل کامل از مغز متفکر تراوش نمی‌کنند و ایده‌ها گرچه از دریافت مستقیم حاصل می‌شوند، اما معمولاً براساس مقادیر متناهی از داده‌هایی هستند که از طریق مشاهده کسب شده‌اند.

## ۴- فرضیه‌سازی و آزمون

فعالیت محوری در تفکر استراتژیک، فرضیه‌سازی و آزمون این فرضیه‌هاست. در فرضیه‌سازی یک سؤال خلاق مطرح می‌شود:

«چه می‌شود اگر...؟» و سپس آزمون فرضیه با طرح یک سؤال انتقادی به دنبال می‌آید: «اگر... پس...» ترکیب این دو با هم و تکرار این فرآیند این امکان را برای فرد فراهم می‌کند که فرضیه‌های گوناگون را بدون قربانی کردن قابلیت کشف ایده‌ها و راه‌کارهای بدیع مطرح سازد.

تیم «اوشاناسی»<sup>۱۲</sup> این تلفیق را یک فرایند دیالکتیک ذهنی بین تفکر واگرا<sup>۱۳</sup> و همگرا<sup>۱۴</sup> می‌داند. خلق راه‌کارهای بدیع مستلزم شیوه تفکر واگرا، و برنامه‌ریزی برای اجرای یک راه‌کار مستلزم تفکر همگراست. بنابراین تفکر استراتژیک هم خلاق است و هم از ابزار تحلیل بهره می‌برد. اوشاناسی می‌گوید: «در عین خلاق بودن باید خلاقیت را در دنیای واقعی پیاده و در عین بهره‌گیری از قدرت سنتز باید از قدرت تجزیه و

متفکر استراتژیک تفکری چندگونه دارد. یعنی می‌تواند عوامل مختلف را به طور همزمان ارزیابی کند و ارتباط بین آن‌ها را تشخیص دهد. جهت‌گیری آن کل‌نگر و سیستمی است به طوری که ابتدا جنگل (کل) و سپس درختان (جزء) را می‌بیند. افرادی که در این نوع تفکر مهارت دارند می‌توانند نتایج تصمیمات و اقدامات را به طرز مؤثر پیش‌بینی کنند.

تحلیل نیز استفاده کرد. راه دستیابی به استراتژی‌های بدیع و خلاقانه، به‌کارگیری پی‌درپی تفکر و برنامه‌ریزی استراتژیک است.»

تفکر استراتژیک در پایین‌ترین سطح خود پیرو تغییرات محیط و در بالاترین سطح خود، که سطحی خلاق است، پدیدآورنده تغییر و ارزش‌های جدید در محیط است. برای مثال، داستان ورود موتور سیکلت هوندا به بازار آمریکا جالب توجه است. مدیران ژاپنی هوندا در آمریکا، ابتدا با تولید موتورهای کوچک وارد بازار شدند و تولید کنندگان «هارلی دیویدسون»، موتورسیکلت مشهور و سنگین وزن پلیس، به آن‌ها توجهی نکردند زیرا تصور می‌کردند این بازار خالی از رقیب است. به علاوه تصور عمومی این بود که موتورسیکلت وسیله ای است زیر پای اوباش برای مردم آزاری. ولی مدیران درجه اول مؤسسه هوندا به محض شروع کار، ابتدا هر یک موتوری را برای آمد و شد به منزل و محیط کار مورد

کردند، تداعی هرزگی و مردم آزاری را از اذهان مردم زدودند و با تماس مستقیم با جامعه بازخورد دست‌اولی از عکس‌العمل و قضاوت جامعه مصرفی به‌دست آوردند. یک نکته مهم دیگر که در این مثال به چشم می‌خورد، «بازخورد» است. برخورد بینشی به صورت مطلق باعث نادیده گرفتن واقعیت‌های محیط می‌شود؛ واقعیت‌هایی که باید در پایه‌های نظام سنجشی عملکرد و بازخورد جای بگیرند. یک طرح، بدون وجود نظامی برای سنجش آن و گرفتن بازخورد در هر قدم ممکن است دچار انحراف مسیر شود.

### ۵- تفکر در زمان:

تفکر استراتژیک، تفکری در طول زمان است که گذشته، حال و آینده را به هم پیوند می‌دهد. استراتژی پلی بین حال (وضع موجود) و آینده (وضع مطلوب) است. در تفکر استراتژیک باید آینده را بر مبنای توانمندی‌های امروز (که دستاوردهای گذشته است) خلق کرد.

### متفکر استراتژیک

متفکر استراتژیک، همواره روش‌های متعارف را زیر سؤال می‌برد و واژه کلیدی او، «چرا» است. او با استفاده از این واژه سؤالی می‌تواند برخی از نیازهای پاسخ داده نشده و فرصت‌ساز را شناسایی کند. «ادوین لند»<sup>۱۵</sup>، بنیانگذار شرکت پولاروید، نیاز نهفته به عکس برداری فوری را از سؤال دخترش الهام گرفت. دخترش پرسیده بود که چرا نمی‌تواند عکسی را که گرفته است، بلافاصله ببیند. «گری هامل» در تفکر استراتژیک خود، گوش فرا دادن به صداهای جدید را زمینه‌ساز شکل‌گیری استراتژی‌های نامتعارف ذکر می‌کند و برای این امر، توجه به نظر تازه‌واردان، افراد جوان و خارج از سازمان را توصیه



استفاده قرار دادند و پس از آن تبلیغی سراسری در رسانه‌های گروهی به راه انداختند که: «با فرهنگ‌ترین افراد کسانی هستند که هوندا سوار می‌شوند». بنابراین آن‌ها خود الگو شدند، دیگران را تشویق به دنباله‌روی



می‌کند.

متفکر استراتژیک به دنبال راه‌های میان‌بر است. سؤال اساسی وی این است که کدام روش برای رسیدن به هدف مؤثرتر است؟ او به جای سرعت بخشیدن و بهتر انجام دادن روندهای موجود، متوجه یافتن راه‌های جدید و جستجوی راه حل‌های متفاوت است. راه حل‌هایی که ناممکن‌های سیستم فکری معمول را در دستگاه فکری جدید امکان‌پذیر سازد.

متفکر استراتژیک همواره به استقبال یافتن و مهم‌تر از آن «ایجاد» فرصت‌هاست. او با تفکر جامع‌نگر خود فرآیندها را برای اثربخشی بیشتر بازسازی می‌کند. تفکر مبتنی بر هدف، وی را نسبت به حریفان هوشیارتر می‌سازد. توان تفکر در زمان، پیشرفت وی را در تصمیم‌گیری و سرعت پیاده‌سازی تصمیمات تضمین می‌کند. ظرفیت وی در ایجاد و آزمون فرضیه‌ها، پیوند میان تفکر خلاق و انتقادی را در فرآیندها میسر می‌سازد و فرصت‌جویی هوشمندانه، حساسیت وی را نسبت به فرصت‌های موجود افزایش می‌دهد.

متفکر استراتژیک، گذشته، حال و آینده را در نظر دارد؛ به گذشته به صورت انتقادی (تحلیلی) توجه می‌کند و در درک تغییرهای ناپیدای محیط که تصویری متفاوت را در آینده ایجاد می‌کند، مهارت دارد. او با تفکر خلاق خویش، ترکیب‌ها، ایده‌ها و راه‌کارهای جدیدی از روندهای گذشته به وجود می‌آورد. او هیچ‌گونه دلبستگی به روش‌هایی که روزی کارآمد بوده‌اند، ندارد. او به تغییرات نا‌آشنای نوظهور توجه می‌کند و بر این اساس همواره مترصد صید عقاید نو و متوجه نوآوری است. به گفته ادوین لند: «یک متفکر استراتژیک، خود، رقیب خود است»

منابع:

- ۱- مدیریت استراتژیک: برایان کوین، هنری مینتزرگ، رابرت ام. جیمز
- ۲- استقرار در مدیریت استراتژیک: ایگور انسف
- ۳- تفکر راهبردی: مدیرساز شماره ۳
- ۴- تفکر استراتژیک: تدبیر شماره ۱۳۷
- ۵- ماهیت استراتژی: توسعه مدیریت شماره ۵۳
- ۶- [www.successfulmanagers.com](http://www.successfulmanagers.com)
- ۷- Games, Strategies and Managers by John McMillan

پی‌نوشت:

#### ۱- Game theory

به طور خلاصه، نظریه بازی بررسی رفتار منطقی در موقعیت‌هایی است که در آن افراد و تصمیمات شان بر یکدیگر تأثیر متقابل دارند. دلیل این نام‌گذاری، شباهت بازی‌هایی چون شطرنج و تخته با چنین موقعیت‌هایی است. مبدع این نظریه، جان ون نیومن است که یک مجارستانی مقیم ایالات متحده بود.

#### ۲- Drucker

#### ۳- Moore

#### ۴- H. Mintzberg

#### ۵- G. Hamel

#### ۶- R. Stacy

#### ۷- Raymond

#### ۸- P.J. Williamson

#### ۹- J. Lidedtka

#### ۱۰- LEGO

#### ۱۱- برگرفته از الگوی جین لیدکا

#### ۱۲- J. Forrester

#### ۱۳- P. Senge

#### ۱۴- Citicorp

#### ۱۵- T. Oshannassay

#### ۱۶- Divergent Thinking

متفکران واگرا، آن دسته از متفکران اند که باور دارند پاسخ‌های زیادی وجود دارد و هدف، یافتن این پاسخ‌هاست؛ بنابراین، آن‌ها از یک پاسخ و یا فرضیه شروع می‌کنند و در ادامه به دنبال دیگر پاسخ‌های ممکن هستند

#### ۱۷- convergent thinking

متفکران همگرا، آن دسته از متفکران اند که می‌گویند یک جواب وجود دارد و به دنبال تمرکز بر آن هستند. آن‌ها از گزینه‌های مختلف شروع می‌کنند تا به یک جواب برسند.

#### ۱۸- E. Land



حرف زدن  
ساختن است. وقتی  
می گویی ببین چه برای  
خودت می سازی.

استاد ایلیا «میم»

## به طبل زمان گوش کن



هر زمانی روش خود را می‌طلبد  
و هر طلبی روش خود را می‌خواهد.  
اگر طالب چیزی هستی  
به طبل زمان گوش کن  
و هماهنگ با آن طلبت را بطلب.

برگرفته از کتاب تعالیم حق (جلد دوم)

ما دارد، به میزانی که رشد می‌کنیم، نگاه ما به جهان نیز تغییر می‌کند.

تعداد بسیار معدودی به تجربه دریافته‌اند که جهان مثل یک موجود زنده با آن‌ها تعامل دارد. آنان معمولاً در زندگی به موفقیت‌های بسیار بزرگ دست می‌یابند، زیرا می‌دانند که چگونه کلید حل مشکلات را در خود مشکل بیابند. توجه به زمان و اقتضائات آن، آهنگی که هستی در هر لحظه در حال نواختن است و هم‌سوئی با آن، و هدفی جز هم‌راهی با آن نداشتن هدف اصلی آن‌ها را تشکیل می‌دهد. ما نیز با نگاه به خود و دقت در زندگی و کارهایمان می‌توانیم دریابیم که کارها و زندگی را با کدام دید و با توجه به کدام بخش وجودمان پی می‌گیریم؟

میلیاردها جمعیت روی زمین، گرچه به ظاهر در جهان واحدی زندگی می‌کنند، اما هر کدام در سطح خاص خود جهان را تجربه می‌کنند. جهانی که من تجربه می‌کنم، با جهان دیگری متفاوت است. انگار هم‌زمان میلیاردها

صبح، خورشید تازه از افق بیرون آمده بود. روباه که پشت به خورشید ایستاده بود و سایه‌اش تمام دشت را پر کرده بود، خمیازه‌ای کشید و بعد نگاهی به سایه بزرگ خود کرد و گفت: چقدر گرسنه‌ام، امروز برای غذایم باید یک فیل شکار کنم. هنگام ظهر، روباه که هنوز چیزی برای خوردن پیدا نکرده بود؛ نگاهی به سایه کوچک خود که زیر بدنش قرار گرفته بود انداخت و گفت: اگر بتوانم یک موش کوچک هم شکار کنم برایم کافی است.

شناخت ما از خود و جهان نقش مهمی در تعیین هدف و عملکردهای ما دارد. این شناخت ارتباط مستقیم به سطح آگاهی و بالطبع زاویه نگاه ما و نوع ارتباطی که با هستی برقرار می‌کنیم دارد. هر یک از ما به میزان زنده و هوشیار بودن مان، هستی را زنده و هوشیار می‌یابیم. انگار هستی در واقع مثل یک آینه، تصورات، برداشت‌ها، و حتی خود ما را در مرحله‌ای که هستیم برای ما منعکس می‌کند. در واقع جهانی که تجربه می‌کنیم، ارتباط مستقیم به نگاه



شناخت ما از خود و جهان نقش مهمی در تعیین هدف و عملکردهای ما دارد.  
این شناخت ارتباط مستقیم به سطح آگاهی و بالطبع زاویه نگاه ما و نوع ارتباطی  
که با هستی برقرار می‌کنیم دارد.

موفقیت ما جلوگیری می‌کنند را بشناسیم و از آن‌ها عبور  
یا گذر کنیم. و عواملی را که ما را در رسیدن به هدف  
اصلی یاری می‌کنند بشناسیم و در جهت آن حرکت کنیم.  
می‌توان گفت که رسیدن به موفقیت یک مبارزه است،  
مبارزه‌ای که علاوه بر تلاش، نیاز به شناخت عوامل مؤثر  
در اعمال ما دارد.

می‌توانیم این عوامل را در چند دسته‌بندی بزرگ قرار  
دهیم. دو دسته‌بندی مهم که برای زندگی فعلی ما اهمیت  
بیشتری دارند عبارتند از:

**الف) عوامل تسهیل‌کننده و حمایت‌گر جهت شناخت و**  
تقویت راه ارتباط با آن‌ها

**ب) عوامل مانع و مزاحم جهت شناخت حذف تماس و**  
هم‌سویی با آن‌ها. انجام این کار می‌تواند ما را در رسیدن  
به اهداف مان یاری کند.

علاوه بر این لازم است تأثیر چیزهایی را که در طلب  
آن‌ها هستیم بر محیط و دیگران و جهان بسنجیم. گاهی  
چیزی که می‌خواهیم ارزش هزینه و ضررهایی که به  
دیگران یا محیط زیست می‌زند را ندارد. ببینیم تصمیمات  
و اعمال ما در سرنوشت بقیه چه اثراتی دارد؟ چه کسانی  
به تصمیمات ما وابسته‌اند و نظر آن‌ها چگونه باید تأمین  
شود؟ و ...

برگرفته از نشریه علم موفقیت شماره ۱۴

جهان به صورت هم‌زمان تو در توی هم قرار دارد. جهان  
هر کدام به سطح خاص و نگاه هر فرد به خود و جهان  
بستگی دارد. عدم درک متقابل افراد از یکدیگر نیز از  
آن‌جا سرچشمه می‌گیرد که شخص قادر به درک نگاه  
دیگری از جهان نیست.

هر انسان نیاز به شرایط خاصی برای شکوفایی دارد.  
حتی بین فرزندان یک خانواده که از یک پدر و مادر  
هستند، تفاوت‌هایی وجود دارد. انگار هر انسانی برای  
انجام کار خاصی روی زمین آمده است و ممکن است در  
کارهای دیگر موفق نباشد. در واقع اگر کسی که می‌تواند  
بهترین فرمانده نظامی، بهترین نقاش، بهترین مخترع  
یا... شود، اگر به هر کار دیگری بپردازد، اشتباه بزرگی  
کرده است، زیرا نقش و مأموریت خود را انجام نداده  
است. در انجام آن کار خاص است که شکوفایی تمام  
استعدادهای او طراحی شده است و می‌تواند با انجام  
آن مأموریت، به هدف اصلی خود یعنی رسیدن به مقام  
انسان کامل و متعالی نائل شود.

وجودی هوشیار در درون شخص و در هستی وجود  
دارد که هر فرد را در رسیدن به این هدف یاری می‌کند.  
گاهی مسیر او را به گونه‌ای هموار می‌کند که در تحقق  
آن هدف موفق باشد. اگر در مسیر خود اشتباه برود، به  
زبان‌های گوناگون سعی می‌کند که او را متوجه اشتباه  
او بکند و گاه مشکلاتی در سر راه او پدید می‌آورد تا به  
خود آید، چنین مشکلاتی را باید به دید مثبت نگریست.  
برای رسیدن به موفقیت لازم است عواملی که از

می‌توان گفت که رسیدن به موفقیت یک مبارزه است، مبارزه‌ای که علاوه بر  
تلاش، نیاز به شناخت عوامل مؤثر در اعمال ما دارد.

## عجایب درمانی



معرفی کوتاهی از برخی روش های درمانی نامتعارف بیماری سخت است اما برای بعضی ها دوا و درمان سخت تر است. در واقع آن ها نه از خود بیماری، که بیشتر از دارو خوردن، دکتر و بیمارستان رفتن و خلاصه از مسائل جانبی بیماری آزاده می شوند. شاید چنین افرادی هستند که به دنبال راه های متنوع و غیرمعمول درمان می گردند. عده ای هم چون راه های معمول درمانی را به حد کافی طی کرده و به نتیجه ای نرسیده اند به دنبال راه های غیرمعمول هستند. عده دیگر هم آدم های سنتی هستند که اساساً روش های علمی و مدرن امروز را درست و کافی نمی دانند و خلاصه به هر حال عده قابل توجهی از مردم که هر روز هم به تعدادشان افزوده می شود، در همه چیز و از جمله درمان، به دنبال راه های غیرمعمول هستند.

از این رو فکر کردیم بد نیست شما را با بعضی از این راه ها آشنا کنیم. از آن جا که این راه ها براساس طبیعت انسانی استوارند، به هر حال از یکی از آن ها خوشتان می آید، به عبارتی آن را با خودتان سازگار می بینید. فعلاً از آن ها که احتمالاً می شناسید می گذریم و به سراغ عجیب ترها و غیرمعمول ترها می رویم.

یک روش جالب، روش الکساندر درمانی است. البته فکر نکنم ربطی به الکساندر گراهام بل داشته باشد چون صاحبش ماتیاس الکساندر است. راستش اینست که ماتیاس نقل بود. باور کنید این شوخی نیست. او نقل بود و گاهی در نقالی صدایش می گرفت. او که اصلاً دوست نداشت تماشاچیان را از دست بدهد به دنبال علت گشت. اما نه از راه های معمول. او فکر می کرد که علت این موضوع را باید در حرکات بدن خود بیابد. بنابراین به حرکات بدن خود بیشتر توجه می کرد. روزها جلوی آینه می ایستاد و کارش این بود که در حالی که بدن خود را می پایید با صدای بلند

نقالی کند. سرانجام فهمید که اشکال کار از کجاست! او موقع نقالی سرش را بی اختیار به عقب می برد و عضلات گردن و اطراف گلویش منقبض می شد، و در نتیجه کارش از سکه می افتاد. این شد که سعی کرد حرکات متناسب و صحیح بدن و آثار آن بر تن و حتی ذهن را شناسایی کند. به مرور به کشف های جالب تری در مورد آثار حالات بدنی بر سلامتی گشت و به روش هایی رسید که آن ها را با دیگران هم در میان گذاشت و این روش ها آن قدر خوب بودند که همه او را تشویق کردند آن ها را نظام مند کند و این شد که الکساندر نقال صاحب یک سبک درمانی شد! اگر روش او را مطالعه کنید خواهید فهمید که با در پیش گرفتن حالات و حرکات غیرطبیعی و حساب نشده چه ظلمی در حق ستون فقرات، گردن، دست و پا و حتی وضعیت روانی خود روا داشته اید. روش الکساندر این عادات غلط حرکتی را به شما نشان می دهد و در جهت تغییر آن ها

از لوح‌های قدیمی مصری این طور برمی‌آید که در آن زمان‌ها (چند هزار سال پیش) روشی بوده که بدون جراحی و دارو و فقط با دستکاری بخش‌هایی از بدن، به رفع بیماری و حفظ تندرستی کمک می‌کرده. امروزه به این روش کایروپراکتیک می‌گویند یعنی عمل با دستان.

درمان می‌شود. آقای نیوس پالینگ که از سردمداران این روش است، برای تبلیغ ویتامین ث دو جایزه نوبل گرفت! البته شاید کمی یکطرفه به قاضی رفته اما حتماً چیزی از ویتامین ث دیده و دیگران هم دیده‌اند که به او دو نوبل داده‌اند.

با این حال اگر نگران عدم خلوص ویتامین‌ها هستید! - که البته وسواس نابجایی است - دو روش را به شما معرفی می‌کنم که کمتر نگران ناخالصی آن باشید. این‌ها روش‌هایی است که خیلی به کار هنرمندان و نقاشان می‌آید! شکل درمانی و رنگ درمانی. شکل درمانی متکی بر این نظریه است که نقش‌ها و شکل‌ها آثار مهمی بر



زندگی ما دارند و می‌توانند وسایل درمان بیماری‌ها باشند. از آن جا که ثابت کردن این نگرش با دانش دانشگاهی موجود دشوار است فهم آن واقعاً نیاز به بصیرت باطنی دارد. اما تأثیرات خاص و حیرت‌انگیز برخی اشکال، مثل هرم، موضوعی ثابت شده است. و این مسئله آن قدر جدی است که منجر به شکل‌گیری روشی به نام هرم درمانی شده است. این روش، نوعی

حرکت می‌کند. آن را جدی بگیرید!  
ظاهراً اجداد الکساندر مصری بوده‌اند، و او استعدادش در کشف رازهای حرکات بدن را از آن‌ها به ارث برده است. از لوح‌های قدیمی مصری این طور بر می‌آید که در آن زمان‌ها (چند هزار سال پیش) روشی بوده که بدون جراحی و دارو و فقط با دستکاری بخش‌هایی از بدن، به رفع بیماری و حفظ تندرستی کمک می‌کرده. امروزه به این روش کایروپراکتیک می‌گویند یعنی عمل با دستان. این روش کهن را دکتر نیل دیوید پالمیر با استفاده از نگهبان منزلش به عنوان مورد آزمایشگاهی احیاء کرد. او با دستکاری مهره‌هایی از گردن نگهبان، کری او را درمان کرد! باور کنید این‌ها همه اسناد علمی دارند!

و اما از این مصری‌ها کارهای دیگری هم برمی‌آید. به نظر می‌رسد این مصری‌ها (و به احتمال قوی خانم‌هایشان) بودند که روش عطر درمانی را ابداع کردند. عطر درمانی روشی برای ماساژ بدن، به ویژه چهره و دست و پا با روغن‌های گیاهی است. این روش غیر از خوشگل کردن پوست و مو برای درمان انواع دردها و ناراحتی‌ها هم کاربرد دارد؛ به شما می‌گویم که برای درمان هر دردی برای ماساژ از چه روغنی و چگونه استفاده کنید. البته امروزه خیلی از عطرها به جای درمان، باعث سردرد می‌شوند اما نگران نباشید، در این روش درمانی منظور این عطرها نیست بلکه بیشتر عطر و روغن‌های طبیعی و گیاهی مد نظر است که فکر کنم تا به حال زیاد ندیده باشید. تقصیر هم ندارید، این روزها هر چیز طبیعی نایاب است! امیدوارم این شامل ویتامین‌ها نشود. در این صورت برای درمان، یک راه دیگر هم دارید و آن مگا ویتامین درمانی است. این روش می‌گوید هر دردی به خاطر کمبود یک ویتامین است که با رساندن آن به بدن،



شکل درمانی متکی بر این نظریه است که نقش‌ها و شکل‌ها آثار مهمی بر زندگی ما دارند و می‌توانند وسایل درمان بیماری‌ها باشند.

نهایت منجر به تعادل و تنظیم جریان انرژی در بدن و به تبع آن، سلامت جسمی می‌گردد.

عجب! توجه کردید که در بسیاری روش‌هایی که نام بردیم، مؤلفه‌های غیر قابل لمس و غیر مادی دخیل بودند؟ چیزهایی که ما نمی‌بینیم؛ ارتباط نامرئی عطر و بدن، تأثیر امواج نادیدنی نور و رنگ بر جسم و روان، شفای سحرانگیز آب، اثر بینش درونی بر زندگی بیرونی، و اثر انرژی بر جسم. آیا واقعاً جالب نیست که این نادیدنی‌ها به شکل محسوس و مشهودی بر دیدنی‌ها اثر می‌گذارند؟ این موضوعی است که در آزمایشات پزشکی به اثبات رسیده است. روش‌هایی که به اختصار اشاره‌ای به آن‌ها داشتیم، همگی از روش‌های آزموده شده و تجربی هستند که علم نیز اثرگذاری آن‌ها را کتمان نمی‌کند و حتی امروزه کلینیک‌های مخصوص اجرای این روش‌ها در بسیاری از نقاط جهان دایر شده است. کلینیک‌هایی برای به کارگیری روش‌های درمانی نامتعارف!

همان‌طور که از نام این روش‌ها پیداست به راستی دارای زوایای جالب و نامتعارفی هستند که در این مقاله کوتاه، تنها به بخشی از آن اشاره کردیم. در مقالات بعدی به شرح مختصری از سایر روش‌های نامتعارف و زوایای عجیب آن خواهیم پرداخت.


تألیف: شیوا (نازی حسامی)

با نگاهی به کتاب ۳۲ روش درمانی نامتعارف

روش درمانی است که از ساختار هرمی شکل برای درمان بیماری‌ها استفاده می‌کند. درواقع هرم، توان تمرکز امواجی خاص از الکترومغناطیس کره زمین و دیگر پرتوهای زمینی و کیهانی را دارد و با این تمرکز آثاری فوق‌العاده را تولید می‌کند. و اما رنگ درمانی می‌گوید هر رنگی آثار شفابخش خود را دارد. این موضوع آن قدر جدی است که هزاران سال پیش معابد نور و رنگ شفابخش وجود داشته است. بنابراین با شناخت رنگ مؤثر برای درمانتان می‌توانید کمی نفس راحت بکشید. اگر می‌گویید رنگ‌ها هم غیرطبیعی و کارخانه‌ای و... هستند - که این هم وسواس بی‌جایی است - این یکی را گوش کنید. آب درمانی جادو می‌کند. فقط با مصرف حساب شده آب به روش‌هایی مشخص می‌توانید تندرستی خود را به دست آورید. ببخشید؛ این را شنیده بودید... خوب این یکی را نشنیده‌اید و تازه اگر هم ایرادی به آن وارد باشد به خودتان برمی‌گردد چون مبنای آن داشتن نوعی نگرش کلان به زندگی است. به عبارتی با تغییر نگاه خود به زندگی می‌توانید آرامش، سبکباری و تندرستی جسمی و روانی را تجربه کنید. اسم این روش میکروبیوتیک درمانی به معنای دیدگاه وسیع به زندگی است. این نگرش در روزگار باستان موجود بوده و امروزه نیز بسیار مورد توجه است. اگر اهل خودشناسی باشید این روش خوبی است اما اگر حوصله ندارید - که ای کاش داشته باشید - روش ساده‌تری هم هست که چندان نیازی به درون‌نگری ندارد؛ شیاتسوماساژ درمانی. یک نوع ماساژ شرقی و بسیار کهن با هدف بهبود و شفای بیماری‌ها از طریق مالش و تحریک نقاط عبور انرژی در بدن که در

تغییر نگاه خود به زندگی می‌توانید آرامش، سبکباری و تندرستی جسمی و روانی را تجربه کنید.

اسم این روش میکروبیوتیک درمانی به معنای دیدگاه وسیع به زندگی است.



خود را به جواب سیاه و سفید محدود نکنید.  
بین سیاه تا سفید هزاران رنگ دیگر هم وجود دارد.  
بین جواب بله و نه، و می شود یا نمی شود هم همین طور.

استاد ایلیا «میم»

با ما در تماس باشید:

[www.masterelia.org](http://www.masterelia.org)

[fb.com/PeymanFattahi.EliaRamollah](https://fb.com/PeymanFattahi.EliaRamollah)