

بسم الله الرحمن الرحيم

وظیفه‌ی ما

در برابر

جهان هستی

چیست؟

نویسنده: دکتر محسن بهشتی پور

فهرست مطالب

وظیفه‌ی ما در برابر جهان هستی چیست؟.....	۳
۱- خودشناسی.....	۵
کار روانشناس یا درمان‌گر معنوی.....	۹
تعریف جسم یا تن آدمی.....	۱۰
ماه تولد.....	۱۲
۲- عنصر حیات.....	۳۳
مشخصات عناصر حیات.....	۳۴
بادها چگونه فرامین الهی را انجام می‌دهند.....	۴۱
انواع بادها از نظر کوچ‌نشینان عرب.....	۴۲
ویژگی چهار عنصر طبیعت در بدن انسان.....	۴۴
۳- صورتک.....	۴۶
رابطه‌ی خلق‌و‌خو با چهره‌ی آدمی.....	۴۶
روانشناسی رفتار آدمی.....	۴۷
قیافه، حرکات، زبان، در رفتار فردی.....	۴۷
چشم‌ها.....	۴۹
ابروها.....	۵۰
صورت.....	۵۰
دستها (از مچ تا سر انگشتان).....	۵۱
پاها.....	۵۳
زبان بدن (موی سر).....	۵۶

طیف مغناطیسی..... ۶۰

طیف مغناطیسی چیست؟ ۶۰

مشاهده‌ی طیف مغناطیسی..... ۶۴

چرا باید طیف مغناطیسی را ببینیم؟..... ۶۵

فرهنگ رنگ‌ها از نظر طیف مغناطیسی..... ۶۶

رنگ‌های اصلی..... ۶۷

روان‌شناسی رنگ‌ها به عنوان روش درمان..... ۶۷

۱- طیف مغناطیسی سفید..... ۶۷

۲- طیف مغناطیسی صورتی..... ۶۹

۳- طیف مغناطیسی زرد..... ۶۹

۴- طیف مغناطیسی نارنجی..... ۷۰

۵- طیف مغناطیسی قرمز..... ۷۲

۶- طیف مغناطیسی آبی..... ۷۴

۷- طیف مغناطیسی سبز..... ۷۶

۸- طیف مغناطیسی قهوه‌ای..... ۷۶

۹- طیف مغناطیسی خاکستری..... ۷۷

۱۰- طیف مغناطیسی سیاه..... ۷۷

رنگ‌ها در زندگی انسان‌ها چه اثراتی دارند؟..... ۷۸

مزاج‌ها (طبع)..... ۸۰

اقسام مزاج..... ۸۰

تفاوت مزاج در زن و مرد..... ۸۱

تعریف ارکان.....	۸۱
انواع مزاج.....	۸۱
تشخیص حالات مزاجی: شناسایی حالات مزاج مبتنی بر ده دستور است:.....	۸۲
اخلاط.....	۸۶
تعریف خلط.....	۸۶
مزاج و رفتارها.....	۸۷
نسبت اخلاط موردنیاز و نقش آن در ساختار بدن انسان.....	۸۷
چگونگی حفظ و ایجاد سلامت.....	۸۸
اصول حاکم بر درمان.....	۸۹
مزاج بیماری‌ها مزاج ارکان است.....	۸۹
بعد دوم شخصیت انسان.....	۸۹
چگونه مزاج خود را بشناسیم؟.....	۹۰
۱- ملمس (لمس):.....	۹۱
۲- گوشت و چربی:.....	۹۱
۳- رنگ پوست بدن:.....	۹۱
۴- مو:.....	۹۲
۵- شکل اعضاء:.....	۹۲
۶- سرعت انفعال اعضاء:.....	۹۳
۷- خواب و بیداری:.....	۹۳
۸- افعال طبیعی صادره از بدن:.....	۹۳
۹- دفع فضولات:.....	۹۴

۱۰- کارها و رفتارهای نفسانی: ۹۴

تعاریف مزاج‌ها (طبع)..... ۹۴

۱- دموی: خلط دم ۹۴

۲- علائم خلط سودا ۹۷

۳- خلط صفرا ۱۰۱

عوارض افزایش صفرا در بدن ۱۰۲

علائم پوستی صفراوی‌ها: ۱۰۲

علائم گوارشی صفراوی‌ها ۱۰۳

۴- خلط بلغم ۱۰۴

مشخصات افراد بلغمی ۱۰۶

مزاج غذاها چگونه ارزیابی می‌شود؟ ۱۰۷

غذاهای گرم و تر ۱۰۷

تعریف غذاهای سرد و تر و نقش آن‌ها در بروز اخلاط ۱۰۸

غذاهای سرد و تر یا غذاهای بلغم‌زا ۱۰۹

غذاهای سرد و خشک ۱۰۹

غذاهای خون‌ساز یا دم‌زا ۱۱۰

غذاهای گرم و تر ۱۱۰

غذاهای سوداساز ۱۱۰

غذاهای سرد و خشک ۱۱۱

غذاهای صفرا ساز ۱۱۱

میوه‌های گرم و خشک ۱۱۲

غذاهای معتدل	۱۱۲
لیست مواد غذایی به تفکیک طبع	۱۱۲
مواد غذایی گرم و تر (دم) - بهاری:	۱۱۴
مواد غذایی گرم و خشک (صفرا) - تابستانی:	۱۱۴
مواد غذایی سرد و خشک (سودا) - پاییزی:	۱۱۵
مواد غذایی سرد و تر (بلغم) - زمستانی:	۱۱۵
مواد غذایی گرم و تر (دم) - بهاری:	۱۱۶
مواد غذایی گرم و خشک (صفرا) - تابستانی:	۱۱۶
مواد غذایی سرد و خشک (سودا) - پاییزی:	۱۱۷
مواد غذایی سرد و تر (بلغم) - زمستانی:	۱۱۷
مزاج‌های بد.....	۱۱۸
غذاهای خوب	۱۱۹
غذاهای ممنوعه	۱۱۹
تشخیص مزاج و طبع‌ها و عنصر حیات افراد.....	۱۱۹
مراحل آفرینش انسان از دیدگاه قرآن:	۱۲۱
مراحل آفرینش انسان:	۱۲۲
۴- احساس.....	۱۲۹
ادراک آدمی عبارت است از:	۱۳۲
رابطه حواس با الهامات.....	۱۳۲
وظایف آدمی در این جهان هستی.....	۱۳۵
چه کنیم که در این شرایط از امتحان الهی پیروز و سربلند بیرون بیاییم؟.....	۱۳۹

آیا می‌دانید مبنای این عالم بر چه حقیقتی استوار است و کلید پیشرفت و موفقیت انسان در این عالم چه چیز است؟ ۱۴۱

استاد یا مربی ۱۴۳

مرحله‌ی آشنایی با راهنما و یا استاد معنوی ۱۴۴

مراحل فراگیری آموزش از طریق استاد معنوی ۱۴۵

آیا ما می‌بایست به هر کسی کمک کنیم؟ ۱۵۱

کمک کردن یعنی چه: سه دلیل ممکن برای کمک به دیگری ۱۵۱

بعد از گرفتن تعهدات سالک، اولین تعلیم استاد، دادن آموزش اخلاقی به سالک است. ۱۵۶

ویژگی‌های یک مشاور خوب ۱۶۱

وظیفه‌ی ما در برابر جهان هستی چیست؟

صد سال ره مسجد و میخانه بگیری عمرت به هدر رفته اگر دست نگیری
بشنو از پیر خرابات تو این پند هر دست که دادی به همان دست بگیری

براستی هدف و منظور خدا از آفرینش ما انسان‌ها چه بوده است! و دیگر اینکه وظیفه‌ی ما در برابر این جهان هستی چیست؟ بر اساس دلایل عقلی فراوان مثل برهان نظم، برهان علیت و ... ثابت می‌شود که پیدایش جهان و ورود موجودات در آن تصادفی نیست و یک مبداء توحیدی واحد دارد که آن هم خداوند است، و اوست که کاملترین موجود و دارای صفات بی‌شماری است و حکمت خدا اقتضا می‌کند که این سیستم هدفدار باشد. اسلام کلی به هم پیوسته است و نمی‌توان جزئی از آن را گرفت و نسبت به اجزاء دیگر آن بی‌اهمیت بود به عبارتی می‌توان گفت اسلام یک مجموعه اعتقادی و منسجم و آئین حنیف و قیم وفطری است. که انسان می‌تواند با بالا بردن آگاهی و بینش خود به آن ایمان بیاورد. ایمان خود مجموعه‌ای است متشکل از سه قسمت عمده یعنی: باور، قول و عمل.

جهان مشهود و هر پدیده آن مجموعه‌ای خاص است در سطح کل با دو جنبه حائل (خلق - امر)، (ظاهر - باطن)، (پوسته - محتوا)، به طوری که جنبه ظاهری شامل اجزایی متناسب، هم سنخ و در رابطه اکمال متقابل می‌گردد و جنبه باطن مربوط به پیوستگی، حیات و تدبیر آن می‌شود و پدیده با پیروی از آئین فطرت که شالوده وجودش بر اساس آن استوار است. به این ترتیب تمامی قوانین به خوبی اجراء و بنا به امر خداوند تمامی کائنات در حرکت به سوی الله که کمال مطلق است پیش می‌روند. امر خدا بر این تعلق گرفته است که راه کمال و تقرب خدا از مسیر عبادت و کسب آگاهی و عمل به آنها فقط برای خدا باشد و تنها انسان‌هایی به کمال و هدف سیستم الهی می‌رسند که با اطاعت امر او تحت امر او قرار بگیرند.

وعدۀ خدا حق است اما نباید زندگی دنیایی شما را فریب دهد و نه امید به رحمت خدا شما را غوطه ور در گناه سازد. در نهایت می‌توان گفت که قوانین الهی بر دو بخش تدبیر شده است، یعنی این قوانین دو دسته هستند: یک دسته از آنها در عالم تکوین است مثل جاذبه زمین، سوزندگی آتش، خواص هر یک از عناصر و مواد و ...، آیا جهان ماده بدون وجود این قوانین می‌تواند وجود داشته باشد؟ اگر در یک روز جاذبه زمین وجود داشته باشد و روز دیگر وجود نداشته باشد، در یک روز آب در صد درجه به جوش بیاید و در روز دیگر در صفر درجه و ...، چه وضعیتی در

جهان پدید خواهد آمد؟ پس برای اینکه جهان ماده بتواند منظم باشد، باید بر طبق یک سری قوانین و سنت‌های لایتغیر اداره شود، همانطور که این چنین هم هست.

قوانین دوم بدین صورت است که برای انسانها نیز خداوند متعال یک سری قوانین و سنت‌های لا یتغیر دارد مثل این که می‌فرماید: «وَلَا يَحِيقُ الْمَكْرُ السَّيِّئُ إِلَّا بِأَهْلِهِ ... یعنی: این نیرنگ‌ها تنها دامن صاحبانش را می‌گیرد. به بیان دیگر یکی از سنت‌های الهی این است که هر کس بدی و مکر و حيله کند، نتیجه اش به خودش بر می‌گردد. یکی دیگر از سنت‌های الهی این است که می‌فرماید: إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ... یعنی: خداوند سرنوشت هیچ قومی (و ملتی) را تغییر نمی‌دهد مگر آنکه آنان آنچه را در خودشان است تغییر دهند و همینطور است سنت آزمایش و امتحان انسانها و صدها قانون و سنت دیگری که براساس حکمت خداوند ایجاد شده و در سراسر عالم رایج است اینها اساس نظم عالم هستند و اگر این سنت‌ها نباشند دیگر نظم و نظام معنی نخواهد داشت.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

«هُوَ الَّذِي خَلَقَ لَكُمْ مَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا ثُمَّ اسْتَوَى إِلَى السَّمَاءِ فَسَوَّاهُنَّ سَبْعَ سَمَاوَاتٍ وَهُوَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ» اوست آن کسی که آنچه در زمین است، همه را برای شما آفرید سپس به [آفرینش] آسمان پرداخت، و هفت آسمان را استوار کرد و او به هر چیزی داناست. (سوره بقره آیه ۲۶).

«هُوَ اللَّهُ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْمَلِكُ الْقُدُّوسُ السَّلَامُ الْمُؤْمِنُ الْمُهَيْمِنُ الْعَزِيزُ الْجَبَّارُ الْمُتَكَبِّرُ سُبْحَانَ اللَّهِ عَمَّا يُشْرِكُونَ» اوست خدای یکتایی که غیر او خدایی نیست، سلطان مقتدر عالم، پاک از هر نقص و آلايش، منزّه از هر عیب و ناشایست، ایمنی بخش دل‌های هراسان، نگهبان جهان و جهانیان، غالب و قاهر بر همه خلقت، با جبروت و عظمت، بزرگوار و برتر (از حدّ فکرت)، زهی منزّه و پاک خدای یکتا که از هر چه بر او شریک پندارند منزّه و (از آنچه در وهم و خیال و عقل اندیشند) مبرّ است. (سوره حشر آیه ۲۲).

«وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ حُنَفَاءَ وَيُقِيمُوا الصَّلَاةَ وَيُؤْتُوا الزَّكَاةَ وَذَلِكَ دِينُ الْقَيِّمَةِ» و فرمان نیافته بودند جز اینکه خدا را بپرستند، و در حالی که به توحید گراییده‌اند، دین [خود] را برای او خالص گردانند، و نماز برپا دارند و زکات بدهند و دین [ثابت و] پایدار همین است. (سوره البینه آیه ۵).

آری براستی این مردم، ماموریتی در این دنیا جز بندگی خداوند ندارند، زیرا برای همین منظور خلق شده‌اند.

«وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ» و جنّ و انس را نیافریدم جز برای آنکه مرا بپرستند (سوره الذاریات آیه ۵۶).

بنابراین وظیفه اصلی ما بندگی است، بقیه امور زندگی هم در همین راستا باید باشد حتی ازدواج برای این است که ایمان کامل شود و انسان بتواند بنده بهتری برای خدا باشد. شغل و درآمد هم همین طور باقی امور. برای این منظور باید ابتدا روش بندگی را بیاموزیم و بعد، آنچه را آموخته ایم به آنها عمل کنیم.

روش بندگی: اولین قدم آگاهی و شناخت از خود و خالق است. وقتی انسان خود را شناخت؛ مطمئناً خدای خود را نیز به خوبی باور خواهی داشت.

«قَدْ جَاءَكُمْ بَصَائِرُ مِنْ رَبِّكُمْ فَمَنْ أَبْصَرَ فَلِنَفْسِهِ وَمَنْ عَمِيَ فَعَلَيْهَا وَمَا أَنَا عَلَيْكُمْ بِحَفِيفٍ» از سوی پروردگارتان برای شما نشانه‌های روشن آمد. هر که از روی بصیرت می‌نگرد به سود اوست و هر که چشم بصیرت برهم نهد به زیان اوست. و من نگهدارنده شما نیستم. (سوره الانعام آیه ۱۰۴).

۱- خودشناسی

انسان در زندگی خود هر روشی را که دنبال کند و هر راهی را که بپیماید در حقیقت جز سعادت و کامیابی خود چیزی نمی‌خواهد. یعنی تا خود را نشناسیم؛ نمی‌توانیم خدا را بشناسیم. زیرا؛ نیازمندی‌های واقعی که خداوند بر سر راه ما قرار داده است، ما را مجبور به شناخت و پرورش روح مان می‌کند. بنابراین مهمترین و لازم ترین وظیفه انسان این است که خود را بخوبی بشناسد تا بدین وسیله راه سعادت و خوشبختی خود را به درستی درک نماید.

او بایست بتواند با وسائلی و چیزهایی که درمحیط پیرامونش برای آموزش او قرار داده اند، در جهت رفع نیازمندی‌های خود بکوشد تا عمر گرانبهای را که تنها سرمایه او است، به رایگان از دست ندهد. در مجموع وقتی که به چنین انسانی می‌نگریم او را به سان ابزاری می‌یابیم که در هر صحنه، توسط او مشیت خداوند اعمال می‌شود. اگر با این منظر به انسان نگاه کنیم نه تنها او را حیوانی ناطق نمی‌یابیم، بلکه اندکی به آنچه که خداوند متعال در مورد انسان خطاب به ملائک فرمود «انی اعلم ما لا تعلمون» پی می‌بریم.

با این طرز تفکر انسان سعی می‌کند با قرار گرفتن در مسیر صحیح، تزکیه شده و مورد تعلیم و تربیت قرار گیرد تا قابلیت‌های خویش را بالقوه نماید و به مقصود خداوند از خلقت انسان نزدیک گردد و به انجام وظیفه در نظام عالم بپردازد.

پیغمبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) می‌فرماید: هر که خود را بشناسد خدا را شناخته است. و امیرالمؤمنین علی (علیه السلام) می‌فرماید: کسی که خود را بشناسد به بالاترین مرحله معرفت رسیده است. (بحارالانوار، جلد ۲۴)

و در نهایت وقتی انسان خود را شناخت، متوجه می‌شود که بزرگترین وظیفه‌اش این است که گوهر انسانیت خود را گرامی دارد. چنین گوهر تابناکی را پایمال هوی و هوس ننماید و در بهداشت ظاهری و باطنی خود بکوشد تا بیک زندگی شیرین و لذت بخش جاودانی نائل شود. امیرالمؤمنین علی (علیه السلام) می‌فرماید: کسی که خود را گرامی دارد شهوتهای نفسانی پیش وی پست و ناچیز خواهد شد.

وجود انسان از چهار رکن تشکیل یافته است: **{روح، روان، احساس، جسم}**. وظیفه انسان است که در حفظ صحت و استقامت هر چهار رکن خود بکوشد. لذا با توجه به این مهم؛ بنده سعی می‌کنم مطالب خود را در ابتدا پیرامون مسائل {خود شناسی}، {محیط شناسی} و در نهایت {خداوند شناسی} خدمت شما عرض نمایم.

درجهان تنها یک فضیلت وجود دارد و آن آگاهی است و تنها یک گناه وجود دارد و آن جهل است. در این بین، باز بودن و بسته بودن چشم‌ها، تنها تفاوت میان انسان‌های آگاه و نا آگاه است. نخستین گام برای رسیدن به آگاهی توجه کافی به پندار، گفتار و کردار نیک است. زمانی که تا به این حد از احوال جسم، ذهن و زندگی خود با خبر شدیم، آن‌گاه معجزات رخ می‌دهند. این نکته را درک کنید که «جز بی‌کران درون انسان نه جایی برای رفتن هست و نه چیزی برای جستن!»

ما برای دیدن حقیقت تنها به قلبی صاف و چشمانی تیز بین نیاز داریم. معجزات همواره در کنار شما هستند و در هر لحظه از زندگی تان رخ می‌دهند فقط کافی است نگاه شان کنید. به چیزی اضافه‌تر از دیدن نیازی نیست! انسان موجودی تماماً ماورای طبیعی است و معنویت او بیان این حقیقت. کل دانش، هنر، فرهنگ و احساسات بشری بیان‌گر دریافت‌های ماورای طبیعی بشر از طبیعت است؛ اما خیلی از پدیده‌هایی که اسرارآمیز به نظر می‌رسیدند؛ کاملاً توجیه‌پذیراند و به روشنی قابل درک.

زندگی انسان باید ترکیبی از دانش منطقی و احساس عاطفی باشد. زندگی شما یک سفر است نه یک مقصد، اگر انسان کرامت و ارزش ذاتی دارد باید عزت نفس خود را حفظ کند. انسان برخلاف سایر ممکنات از ماهیت و مرتبه‌ی وجودی خاصی برخوردار است. وجود انسان دارای ابعاد متعددی می‌باشد.

روح بر بدن در حرکت ارادی کاملاً محسوس است؛ هنگامی که روح پس از طی مراحل، ادراک، شوق و عزم، تصمیم به انجام کاری می‌گیرد؛ بدن را به حرکت درمی‌آورد و به وسیله بدن، در طبیعت و موجودات بی‌جان و جان دار تصرفاتی انجام می‌دهد و جهان همین طور که هست ما را به شهود حقیقی بیرون از وجود که درعین حال همه‌ی وجود است؛ دلالت می‌کند.

اعمال انسان به وسیله‌ی بدن و اعضای آن انجام می‌شود. انسان گاه در داوری‌های عقلانی‌اش شتاب می‌کند و به صرف فراهم آمدن اطلاعاتی اندک درباره‌ی یک موضوع، به نتیجه‌گیری می‌پردازد و چنان می‌اندیشد انگار به تمام جوانب مسأله احاطه‌ی کامل داشته و هیچ نکته‌ای در پس پرده‌ی ابهام برایش باقی نمی‌ماند.

حقیقت انسان به آن چه اظهار می‌کند نیست بلکه حقیقت او نهفته در آنی است که از اظهارش عاجز است. بنابراین اگر بخواهید او را بشناسید؛ نه به گفته‌هایش، بلکه به ناگفته‌هایش گوش کنید.

۱- روح: اگرچه در نگاه اول به نظر می‌رسد که موضوع روح در انسان، از موضوعات مورد اختلاف میان مکاتب و دیدگاه‌های گوناگون باشد، ولی با نگاهی دقیق‌تر متوجه خواهیم شد که شاید هیچ‌کس را نتوان به عنوان مُنکر وجود چیزی به اسم روح در انسان معرفی کرد. معنی این سخن این است که همه، اصل وجود روح را می‌پذیرند ولی، همه اختلاف‌ها بر سر ماهیت و ویژگی روح است. دلیل ما بر این ادعا آن است که هر ناظر عاقلی متوجه تفاوت‌های آشکار میان انسان و حیوان می‌شود.

در نگاه اول؛ آدمی با دیگر حیوانات شریک است، یعنی در این سه روح: { روح نبات، روح حیوانی و روح نفسانی}. ولیکن انسان متمایز می‌شود با حیوان، زیرا دارای روح انسانی است و روح انسانی از عالم علوی است و روح نباتی و روح حیوانی و روح نفسانی از عالم سفلی‌اند و اختلاف است در اینکه روح انسانی در بدن است یا در خارج از بدن. **شریعت می‌گوید:** داخل بدن است چنانکه روغن در شیر.

اما اهل حکمت می‌گویند: در داخل بدن نیست و خارج از بدن هم نیست، از جهت اینکه نفس ناطقه در مکان نیست و محتاج مکان نیست. چون در مکان نیست، نمی‌توان گفت داخل بدن است یا خارج آن. زیرا داخل و خارج بدن بودن صفات جسم است درحالی که نفس ناطقه جسم و جسمانی نیست.

اما در پایان جملگی اتفاق کرده‌اند که روح نباتی و روح حیوانی و روح نفسانی داخل بدن است و غذا به ترتیب در پرورش ایشان عروج کرده است و به مراتب برآمده و دانا و بینا می‌شوند.

تعریف روح: روح جوهری است غیرمرئی و غیرقابل لمس بنابراین جسم نیست زیرا جسم بوسیله یکی از حواس درک می‌شود، بلکه جوهر غیرمرئی است و بسیط است نه مرکب، زیرا ترکیب لازم جسم است و هر جوهر بسیطی غیرقابل انحلال است زیرا انحلال از خواص جسم مرکب است. روح فرمان می‌دهد و بدن فرمان می‌برد.

به عبارت دیگر روح نباتی جوهر است و مکمل و محرک جسم. روح حیوانی جوهر است، محرک و مکمل جسم است بالاختر، و روح انسانی جوهر بسیط است و مکمل و محرک جسم است بالاختر و العقل به عبارت دیگر روح حیوانی مدرک جزئیات است و روح انسانی مدرک جزئیات و کلیات. روح انسانی در وقت دانش همه دانا و در وقت

دیدن، همه بینا و در وقت شنیدن همه شنوا و در وقت گفتن همه گویا و در همه صفات همه چیز می‌داند. در کل بدانید «روح یکی بیش نیست و جسم نیز یکی بیش نیست» و این سخنان زمانی بر شما روشن می‌شود که بدانی مبدأ جسم چیست و از کجا آمده است.

۲- روان: در حدود چهارصد سال قبل، فلاسفه معتقد به اصالت عقل بوده‌اند و صحبتی از «روان آدمی» در میان نبود. اما به تدریج دانش رفتار درمانی و شناختی، در دهه آخر قرن بیستم با تکیه بر پیشرفت‌هایی که در زمینه‌های مختلف، مدل‌سازی‌های نظری و اسلوبی و نیز تحقیقات فراوان در عرصه‌های علوم زیستی، عصبی، علوم شناختی با گرایش تجربی و شناختی و رویکرد پردازش اطلاعات فراهم آمده، هویت جدیدی پیدا کرده که این رویکرد را به نام، روانشناسی (Psychology). چشم اندازهایی بر دیدگان محققان صاحب‌نظران و متخصصان بالینی گشوده.

روانشناسی (Psychology): علم مطالعه‌ی رفتار و فرایندهای ذهن موجود زنده - بخصوص انسان - بر اساس روش علمی است. یافتن ارتباط ذهن و روان آدمی، با مفاهیمی نظیر رشد، سلامت، رفتارهای اجتماعی، از وظایف روانشناسی است.

روانشناسی علمی فراشاخه‌ایست؛ بعنوان مثال؛ غیر قابل مشاهده بودن موضوع این علم، یعنی ذهن و روان و انتزاعی بودن مفاهیم آن، دلیل شباهت این علم به علوم انسانی است. اما از سوی دیگر مطالعه به «روش علمی»، و تجربی بودن بخشی از مراحل آزمایش، روانشناسی را به دایره‌ی علوم تجربی می‌کشاند. همچنین عقیده و دیدگاه روانشناس نسبت به انسان، در فرایند تحقیق بسیار مؤثر است، لذا از این جنبه نیز، روانشناسی به دنیای فلسفه مرتبط می‌شود. به این ترتیب شاید بتوان روانشناسی را حقیقتاً آمیزه‌ای منحصر به فرد از علوم گوناگونی نظیر زیست‌شناسی، انسان‌شناسی، زبان‌شناسی، جامعه‌شناسی، فلسفه و... دانست.

تعریف روان: در حدود چهارصد سال قبل، فلاسفه معتقد به اصالت عقل بوده‌اند و استدلال کلمه را بعنوان «نفس» ترجمه کرده‌اند. بدین ترتیب روانشناسی بعنوان چیزی که به مطالعه نفس می‌پردازد و تا چندی پیش بکار می‌رفت و مورد قبول اکثر اندیشمندان می‌بود. بالاخره بعد از گذشت سال‌ها تعریف روانشناسی تغییر کرد و اکنون آن را بعنوان «علم رفتار» می‌خوانند.

این تغییرات و تفاوت‌ها از نظر دانشمندان باعث گردید که رهجویان و دانشجویان نتوانند درستی اختلاف روح و نفس و روان را بخوبی درک کنند و این سؤال همیشه وجود داشته است که، برآستی در این بدن متحرک چند قسمت حکم‌فرما است. اندیشمندان تصور می‌کردند که روح همان نفس و نفس، همان روان می‌باشد! در حالی که اصلاً چنین نیست.

ماهیت روان: هنگامی که روح یک نوع فکر را در بدن بوجود می‌آورد تا جسم آن را تجزیه و تحلیل کند؛ جسم بعد از بکارگیری و کمک گرفتن از حواس باطنی و حواس ظاهری، آن فکر را مورد تحلیل و بررسی قرار می‌دهد. در نهایتاً این یافته جدید را تبدیل به ادراک می‌کند. این نتیجه تحلیل و فرایند مربوط به قسمت روان آدمی است. به عبارتی می‌توان گفت که: هرچه را روح تجربه می‌کند و می‌آموزد، روان آن را به اجراء در می‌آورد و عمل می‌کند. حتی قادر خواهد بود آن را انجام دهد یا انجام ندهد.

هنگاهی که از یک فکر ادراک می‌رسد؛ در واقع بدن انسان آن را هضم می‌کند، به عبارتی آن را در جایی از بدن ذخیره می‌کند تا به وقت لزوم آن را به اجرا درآورد، حال می‌خواهد این فکر مثبت باشد، خواه منفی. خوب و بد بودن آن بستگی به نحوه پردازش و دریافت روح دارد. همچون آشپزی عمل می‌کند که هرچه محصول به او بدهید همان را تبدیل به غذا می‌کند که در انتها این غذای به عمل آمده، صرف مصرف جسم می‌شود. پس هرچه روح انسان لطیف‌تر باشد، روان او نیز لطیف‌تر خواهد بود. اثرات آن دو بطور مستقیم بر جسم و احساسات نیز خواهد بود.

کار روانشناسی یا درمان گر معنوی

در روانشناسی علم رفتار، موجود زنده مورد مطالعه و بررسی قرار می‌گیرد. به نوعی می‌توان گفت که روانشناس در زمینه پاسخ موجودات زنده به عوامل محیطی، تحقیق می‌کند. در زمان تحقیق و مطالعه آدمی؛ نه تنها باید او را از لحاظ زیست‌شناسی مورد مطالعه قرار دهد، بلکه از نظر اجتماعی و محیطی نیز بایست او را مورد بررسی قرار بدهد. از آنجایی که رفتار هر فرد تحت تاثیر رفتار دیگران است، بنابراین روانشناسی، به همان نسبت که مربوط به زیست‌شناسی می‌باشد جزئی از علوم اجتماعی نیز هست. چون رفتار انسان بر پایه‌ی زیست‌شناسی و «عمل متقابل اجتماعی» نهاده شده است لذا روانشناسی غالباً بعنوان علمی زیستی، اجتماعی تلقی می‌شود. صحت این نظریه زمانی روشن می‌شود که روانشناسان پیچیدگی‌های رفتار آدمی را مورد توجه و بررسی قرار می‌دهند.

آغاز روانشناسی به شکل علمی و آکادمیک، به اواخر قرن هفدهم و اوایل قرن هجدهم بازمی‌گردد؛ می‌توان گفت اکتشافات و تحقیقات قابل توجه در روانشناسی، تنها از حدود ۱۵۰ سال پیش شروع شده است؛ و این درحالی است که علوم تجربی دیگر از تاریخچه‌ای بلندتر و پربارتر برخوردار اند. البته مباحث مربوط به ذهن و روان قرن‌هاست که ذهن متفکران را به خود مشغول کرده و آثار مکتوب آن از دانش‌مندان یونانی و متفکرانی چون سقراط، افلاطون و ارسطو نیز در دست است، اما این شاخه از علم تا پیش از روانشناسی جدید، به صورت مدون و آکادمیک مورد مطالعه قرار نگرفته است.

۳- جسم: انسان موجودی جسمانی است و در عالم ماده زندگی می‌کند ولیکن موجودی دو بعدی است؛ هم بعد مادی و هم بعد روحانی و معنوی دارد پس عجیب نیست که احیاناً با عالم ماورای ماده ارتباط برقرار کند؛ زیرا چنین ارتباطی مربوط به جنبه‌ی روحی و باطنی او است.

تعریف جسم یا تن آدمی

جسم، تن، قالب، کالبد، پیکر. هر چیزی که دارای ماده باشد. هر چیزی که دارای طول و عرض و عمق باشد و بتوان آن را با حواس پنجگانه درک شود آن را جسم گویند. اما در تعریف جسم طبیعی به این تعبیر که : جوهریست که ابعاد سه گانه را بپذیرد، مبتنی بر عقیده‌ی حکما و معتزله است و به عقیده‌ی اشاعره جسم جوهری باشد که قبول انقسام نماید.

نفس برای بدن در آغاز حیات فقط یک استعداد و «قوه» است که با کمک حرکت جوهری ماده به فعلیت و وجود خارجی می‌رسد ولی وقتی موجود شود خود را از آن جدا می‌کند و به نوعی رشد و تکامل که ویژه اوست و (با رشد و تکامل جسمانی فرق دارد) می‌پردازد تا به رشد و کمال نهائی و متعالی خود برسد. «وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ» و در خود شما پس مگر نمی‌بینید؟ (سوره الذاریات آیه ۲۱).

از نگاه دیگر، بدن انسان ضمن حرکت جوهری خود و بوسیله همین حرکت جوهری می‌تواند دو نوع تکامل داشته باشد: اول، تکامل مادی و جسمانی بدن که به رشد و کمال بدن کمک می‌کند و سرانجام به پیری و مرگ می‌رسد. دوم، تکامل دیگری که غیر مادی است و در درون و همراه بدن انجام می‌گیرد و نفس یا خود انسانی را می‌سازد.

شکل گیری جسم بدین صورت است که؛ چهار عنصر حیات یعنی، {آتش، خاک، هوا و آب} مکمل و هر یک صورتی دارند و معنی‌ای. صورت هریکی ظلمت است و معنی هر یک نور. صورت هریک را عنصر می‌گویند و معنی هریک را طبیعت می‌خوانند. پس چهار عنصر و چهار طبیعت خواهند داشت و هرگاه که این چهار با یکدیگر بیامیزند، چنانکه شرایط آن فراهم باشد، از ترکیب آن‌ها در این میان چیزی متشابه‌الاجزا پیدا می‌شود و آن «مزاج» است و مزاج را از امتزاج گرفته‌اند.

اغلب انسان‌ها با خود بیگانه‌اند، با خود نامحرمند، با خود غیرصمیمی و غیریگانه‌اند، حجابی هستند بر روی درون پنهان خود، نقابی هستند بر چهره جان خویش، خود را فراموش کرده‌اند، خود را نمی‌شناسند، خود را از یاد برده‌اند،

با خود هزاران فرسنگ فاصله دارند، از خود بریده‌اند، خود را کنار گذاشته‌اند و نگران خود نیستند. از چنین انسان‌هایی نمی‌توان انتظار خودشناسی داشت.

برای خودشناسی، شرط نخست یگانه بودن و یکدل بودن با خویش، صادق بودن با خویش، محرم بودن بر خویش است، یعنی به خویشتن عشق ورزیدن. برای خودشناسی باید آینه وجود آدمی صاف و پاک از غبارها و زنگارها باشد تا حقیقت‌نما باشد و حقیقت وجود آدمی را بر او به درستی نشان دهد. غل و غش‌ها، عدم صداقت‌ها، حساب‌گری‌ها، وابستگی‌های پوچ و بی‌ارزش، ناخالصی‌ها، خرده‌شیشه داشتن‌های وجود، دغل‌کاری‌ها و حقه‌بازی‌ها، کلاه‌شرعی گذاشتن‌ها، تزویرها و دورویی‌ها، تظاهرها، تنگ‌نظری‌ها، کوتاه‌بینی‌ها، خودبینی‌ها و خودپرستی‌ها، سطحی‌نگری‌ها، مشغله‌های بیهوده، اسارت‌های مادی و همه‌ی دیگر همانندهای این‌ها، همگی غبارها و زنگارهای آینه درون آدمی هستند و آن را غیر صیقلی، ناپاک و کج‌نما، دگرگون‌نما و وارون‌نما می‌سازند و اجازه نمی‌دهند که تصویری درست و راست از حقیقت وجود آدمی بر او نمایانده شود.

به این دلیل است که برای خودشناسی، افزون بر داشتن دید دوربرد و ژرفانگر و چشمانی شستشو یافته در چشمه صفا و صداقت، آینه‌ی درون را نیز باید غبارروبی و زنگار زدایی کرد و کدورت‌ها و گرد و خاک‌ها را از روی آن سترد. برای خودشناسی باید ترک خودبینی کنیم و ترک خودپرستی و خودخواهی، خودکامگی و خودبزرگ‌بینی، ترک خودمحوربینی و آیا توان و همت این همه ترک اعتیادهای سخت‌جان و دیرمان را داریم؟ برای خودشناسی باید خود را در معرض امتحان‌های دشوار و آزمون‌های سخت قرار دهیم و در میدان سنجش‌ها و آزمایش‌های نفس‌گیر، بیازماییم. باید مراقب خود باشیم و مراقب تقلب‌های خود، مراقب تظاهرها و دورویی‌های خود، مراقب تزویرها و خودنمایی‌های خود، مراقب ظاهرفریبی‌ها و دغلبازی‌های خود و ... باشیم.

برای خودشناسی باید درون خویش را مدام کندوکاو کنیم، به عمیق‌ترین انگیزه‌های رفتارها، کردارها، گفتارها، کنش‌ها و واکنش‌ها و اندیشه‌ها و خیال‌های خود بیندیشیم و بکوشیم تا خود را در پنهان‌ترین زوایای این انگیزه‌ها و تاریک‌ترین گوشه‌های امیال و خواست‌های خویش دریابیم و کشف کنیم. برای خودشناسی باید خود را همواره در حوزه‌های اندیشه، انگیزه و عمل بجوییم و کنکاش کنیم تا بیابیم و بشناسیم.

دو حوزه اندیشه و عمل، مهم‌ترین عرصه‌های خودشناسی هستند و خودشناسی حکمتی است (نمی‌گوییم دانشی است، نمی‌گوییم هنری است، نمی‌گوییم مهارتی است، نمی‌گوییم فنی است، می‌گوییم حکمتی است) هم نظری و هم

عملی، هم حسی و هم عقلی، که باید به تدریج آن را بیاموزیم و در عمل و در تجربه فرایش بگیریم و با مراقبت‌های پیدا و پنهان، خود را برای آن آماده سازیم تا بتوانیم به تدریج مرزهای وجود خویش را بشناسیم و ارزیابی درستی از خویش به دست آوریم.

برای این که انسان بتواند خودش یا دیگری را خوب بشناسد، لازم است که غیر از موارد فوق چیزهای دیگری را نیز بشناسد و آگاهی لازم را نسبت به آن‌ها پیدا کند این موارد عبارتند از:

۱- ماه تولد

۲- عنصر حیات

۳- صورتک

۴- طیف مغناطیسی

۵- طبع

بعد از شناسایی موارد فوق شما قادر خواهید بود تا ۵۰ درصد، خودتان یا انسان‌های اطراف خود را شناسایی و وقتی که خود و انسان‌های دیگر را خوب شناختید، خواهید فهمید که چه چیزهایی برای شما خوب است و چه چیزهایی درست نیست و بایست از آن‌ها دوری کنید. این موارد که ذکر شد مطالبی هستند که نه در جایی می‌بینید و نه می‌خوانید و نه می‌توانید برای هر کسی بیان کنید.

۱- ماه تولد

در این مرحله بسیار مهم است که شخص بفهمد ماه تولدش کی و مشخصات آن چیست، چه ماه تولد خودش و چه ماه تولد آنهایی که به نوعی با آنها کار دارد یعنی. البته این نکته بسیار مهم است که تاریخ تولدش درست و دقیق باشد. زیرا اگر فردی بطور دقیق ما و روز تولدش را بداند قادر خواهد بود ویژه گی‌های و خصوصیات دیگر خود را نیز پیدا کند و بفهمد. مثل: شناسایی عنصر حیات، طبع و خصوصیات شخصی دیگر خود را نیز پیدا می‌کند.

خصوصیات رفتاری انسان‌ها بستگی به عوامل متعددی دارد. یکی از آن‌ها تأثیر انرژی‌های کیهانی هنگام تولد می‌باشد. هر فرد موقع تولد، تحت تأثیر کیهانی سیاره‌ای می‌باشد که با توجه به سیاره، خصوصیات فرد نیز مشترک با آن انرژی است. خیلی خوب است که با دانستن این خصوصیات خود را بهتر بشناسیم و در جهت رفع نقاط ضعف یا تقویت خصوصیت اخلاقی خوب خود بکوشیم.



مشخصات کلی متولدین فروردین ماه

متولد فروردین

سمبل: قوچ

عنصر حیات: آتش

سیاره: مریخ saeed

عضو آسیب‌پذیر: سر

روز اقبال: سه شنبه

اعداد شانس: ۶، ۹

سنگ خوش‌یمن: الماس

رنگ محبوب: زرد و قرمز

فلز وجود: آهن

شخصیت: کاردینال

الهام‌پذیر فعال و پیشرو و راهنمای ایده آلیست

پرجنب و جوش، فعال، عجل، رک و بی پروا، زود عکس العمل نشان می‌دهد، لایق و کاردان، عاشق قدرت، بی صبر و طاقت، قادر است مدت‌ها تنها باشد. اهل امر و نهی، طراح، اهل هیجان، حادثه جو، پرتوقع، ریاست مآب، با اعتماد به نفس، سازنده، به گذشته فکر نمی‌کند. جوانتر از سنش، شایسته، ماجراجو، روشنفکر، دقیق، اشتباه خود را نمی‌پذیرد، دارای مدیریت عالی، متنفر از مداخله دیگران، فعال و جنجالی، با شهامت، با مطالعه، هوشیار و زرنگ، صاحب عقیده است. مبتکر، مقتدر، اهل بخشش و کرم، اهل تنوع، با حس مسئولیت، پر انرژی، اهل کشمکش و ستیز، سالم و پر قدرت، خودخواه، گاهی یاغی، بی ریا، گاهی خشک و یک دنده است. مخالف دوز و کلک و نیرنگ، در باطن ضعیف‌تر از ظاهر است، مددکار، گاهی غیر واقعی و غیر منطقی، هوشمند است.

متولدین فروردین: قرمز

رنگ قرمز باعث شده تا متولدین فروردین بیشتر عصبانی شوند، ولی به محض آن که آتش خشم آنها خاموش شود، به سرعت تبدیل به آدم‌هایی شاد و بانشاط می‌شوند. متولدین فروردین افرادی بلند پرواز، مصمم و با اراده هستند و از توجه بیش از حد به احساسات خوششان نمی‌آید. هیچ کس نمی‌تواند مانند متولدین فروردین قاطع و خشن باشد، ولی از طرفی، کمتر کسی معصومیت و عاطفه آنها را دارد. آنها هرگز تحمل شکست را ندارند و درباره‌ی نتیجه‌ی نهایی هر چیزی، از عشق گرفته تا مسابقه فوتبال، بسیار خوش بین هستند. آنها از رقابت خوششان می‌آید و خیلی ماهرانه با افکار و نظرات خود، دیگران را به مبارزه می‌طلبند. مخالفت دیگران، موانع و مشکلات برای آنها سرگرم کننده و نشاط آور است و از آن لذت می‌برند و هیچ‌گاه منتظر موفقیت نمی‌شینند، بلکه با شتاب به سوی آن می‌دوند و به همین دلیل کمتر به دیگران وابسته اند.

فروردین‌ماه: متولدین مرد

رک و راست، عاشق پیشه، حسود، پرتوقع و ریاست طلب، هرگز به گذشته فکر نمی‌کند، رفتار و قیافه اش جوانتر از سنش به نظر میرسد، از زن خجول، ملالت آور و منفی باف بیزار است.

فروردین‌ماه: متولدین زن

او بیش از هر زن دیگری در دنیا می‌تواند بدون مرد زندگی کند. دارای قابلیت‌های زیاد است بطوریکه تقریباً از عهده انجام هر کاری از فروشنده‌گی تا نخست‌وزیری برمی‌آید. خوش‌بین است و خواهان داشتن کاری در خارج از منزل می‌باشد و عصبانیت‌هایش ظاهری و مهربانیش عمیق و واقعی می‌باشد.



اردیبهشت

مشخصات کلی متولدین اردیبهشت ماه

سمبل: گاو نر

عنصر حیات: خاک

سیاره: ناهید ونوس

عضو آسیب‌پذیر: گردن

روز اقبال: جمعه

اعداد شانس: ۴ و ۶

سنگ خوش‌یمن: زمرد سبز و یاقوت کبود

رنگ: صورتی و آبی روشن آسمانی

شعار: من دارم

فلز وجود: مس

شخصیت: ثابت

تأثیرپذیر با سیاست و فکردهنده و استراتژیک

خیلی قانع، صبور و آرام، پرتحمل، عاشق مالکیت، حسود، متعصب، اهل اعتدال، با محبت، خیلی قوی و سالم، عاشق عطر و بوی طبیعی و از تجارب گذشته الهام می‌گیرد. واقعاً وفادار، مخالف افراط، باسلیقه، خوشگل‌پسند، پول‌دوست، همیشه راضی، مصمم، پرکار، سخاوتمند، مؤثر و سنگین، فقط در مقابل حرف آرام رام می‌شود. اهل مادیات، دنبال زندگی شیرین، مادی‌گرا و سودجو، به هر کاری صورت واقعی می‌دهد. مخالف خشونت، با ثبات و پایدار، عاشق صلح و آرامش، صادق، مال جمع کن، اهل هنر، مخالف درگیری و اگر عصبانی شود طوفان بپا می‌کند. مستعد کشاورزی، هرکاری را به پایان می‌رساند، رئیس فعال و لایق، با همه کنار می‌آید، خود سر، نجیب، عاشق خانه و خانواده، عاشق طبیعت، عاشق رفتار ملایم، کمک‌رسان، دارای قلبی بزرگ، با صفا، مسلط به نفس و دارای عزت نفس است. عاشق گل و زیبایی، بی‌تفاوت نسبت به دشمنان، میانه رو، رفیق و دوست بسیار شیرین، شیک‌پوش، علاقه‌مند به موسیقی، قدرشناس، مخالف عجله، دارای تحمل زیاد، محتاط و مخالف اعتراض و انتقاد است.

متولدین اردیبهشت : صورتی

متولدین اردیبهشت به ندرت نگران می‌شوند. هنگامی که کارها مطابق خواست آن‌ها انجام نمی‌شود، اخم می‌کنند، اما عصبانی نمی‌شوند. خویشتن داری و صبر از صفات ذاتی آن‌هاست و به خاطر همین خصوصیات، کارهای خود را خیلی راحت انجام می‌دهند و هیچ چیز نمی‌تواند مانع رسیدن آن‌ها به هدفشان شود. متولدین اردیبهشت نسبت به خانواده و دوستان خود بسیار وفادار و صادق هستند. هم چنین در شجاعت و دلاوری رتبه‌ی اول را دارند، زیرا هیچ کس مثل آن‌ها نمی‌تواند این همه از خود مقاومت نشان دهد. متولدین اردیبهشت ممکن است لجوج و سمج به نظر بیایند، ولی بردباری و صبر این افراد مثال زدنی است.

اردیبهشت‌ماه: متولدین مرد

دیر ناراحت می‌شود اما اگر ناراحت شود دنیا را به هم می‌ریزد. زن شوخ، سیاستمدار، مطیع و خانه‌دار را به حد پرستش دوست دارد و آرام، اهل عمل، حساس، محتاط است ولی اصلاً رویائی نیست. زودرنج و بدخشم است اما هرگز از خانه‌اش قهر نمی‌کند، دست و دلباز اما حسابگر است و علاقه‌مند است پسر داشته باشد.

اردیبهشت‌ماه: متولدین زن

طبیعت را دوست دارد. مادری سخت گیر، همسری فداکار و کمک دهنده، عاشق موسیقی و ساز و آواز است و از بسیاری جهات نمک زندگی محسوب می‌شود. دغلباز و ناپاک و اهل فلسفه بافی نیست. در عشق بی پرواست و در شیک پوشی طرفدار سادگی است، مخالف شتابزدگی است و یک رگ لجبازی دارد.



خرداد

مشخصات کلی متولدین خردادماه

سمبل: دو قلوها

عنصر: هوا باد

فلز وجود: جیوه

سیاره: عطارد

شخصیت: راوی

رنگ محبوب: نقره‌ای و زرد و سبز

عضو آسیب‌پذیر: دست و شانه

روز اقبال: چهارشنبه

اعداد شانس: ۵ و ۹

سنگ خوش‌یمن: عقیق

فعال و پیشرو و متفکر و ارتباط برقرارکننده و ایده آلیست.

اهل تنوع، واقعاً باهوش، سریع‌الانتقال، متلون المزاج، غیرپایدار، عاشق کارهای فکری، کنجکاو، پرانرژی، دارای شخصیت دوتایی، بی ثبات، دمدمی مزاج و هرگز کار را تمام نمی‌کند. عاشق مسافرت، معاشرتی، سر به هوا، زرنگ، قابل تطبیق با هر محیط، پی به اسرار می‌برد، نا آرام، در جستجوی مطالب جدید، واقعاً با سلیقه، ماهر، دارای قدرت فکری زیاد، آدم‌شناس و عاشق برنامه‌های کوتاه‌مدت است. منطقی، عاشق حرکت، متنفر از تقلب، عاشق کامپیوتر، از کار طولانی خسته می‌شود.

عاشق شطرنج، زود جوش، در یک جا بند نمیشود، نرم و غیرمستقیم حرف می‌زند، قابل انعطاف، عاشق مطالعه، عاشق جمع مردم، رنگارنگ، دارای قوه تخیل زیاد، خوش سر و زبان، ماجراجو و بی ثبات است. شیک پوش، غیر حسود، گاهی شاد و گاهی غمگین، گاهی پر حرف و گاهی خاموش، نکته سنج، اهل هنر، خواهان وفاداری، کم حرف، آب‌زیرکاه، اهل معاشرت، رویائی و بی‌قرار است. اصلاً رویش حساب نکنید، میل ندارد کسی از کارش سر در بیارد، با انصاف، بدقول، اهل زخم زبان، گاهی لجباز، عاشق غذاهای تند است.

متولدین خرداد: نقره‌ای

رنگ نقره‌ای متولدین خرداد را به افرادی دلسوز، مهربان، خون گرم، صادق و دلپذیر تبدیل کرده است. این افراد از کارهای یکنواخت و تکراری بدشان می‌آید؛ کارهای روزمره باعث می‌شود که فکر کنند هم چون پرنده‌ای در قفس اسیر شده‌اند. هم چنین آن‌ها ذاتاً بی قرارند و همواره به دنبال هیجان و تغییر و تنوع در زندگی خود هستند. این افراد اگر در جایی ثابت بمانند، افسرده می‌شوند. این افراد با مهارت‌های ذاتی خویش، چنان ذهن مخاطب را درگیر مسائل مختلف می‌کنند که فرد متوجه تغییر مسیر ذهنش نمی‌شود.

خرداد ماه: متولدین مرد

با ذوق، هنر دوست، غیر حسود و کمی بدقول، برای فرزندان پدری نرم و مهربان، در زناشوئی و معاشرت با زن اهل تنوع و ماجرا و خوش صحبت است. علاقه دارد که مرموز جلوه کند، گاهی اهل زخم زبان، کنایه و آزار است. از شنیدن انتقاد از رفتار عاشقانه اش بیزار است.

خرداد ماه: متولدین زن

زنی با چند شخصیت گوناگون، با قوه تخیل بالا، خوش سر و زبان و با سلیقه، ماجرا دوست و بی ثبات، خیلی بیش از اینکه طالب عصبانیت شما باشد به شفقت شما نیاز دارد. عاشق تغییر و تحول است و مادری است شاد و خندان و بچه‌هایش مانند خودش خود مختارند و روی پای خود می‌ایستند.



مشخصات کلی متولدین تیر ماه

سمبل: خرچنگ

عنصر حیات: آب

سیاره: ماه

عضو آسیب‌پذیر: سینه و شکم

روز اقبال: دوشنبه

اعداد شانس: ۳ و ۷

سنگ خوش‌یمن: مروارید

رنگ محبوب: نقره‌ایی تا خاکستری

متولد تیرماه بسیار حسّاس، سریع الانتقال، رویایی، عاشق خانه و خانواده، منزوی، عاشق مهتاب، عاشق فرزند، علاقه‌مند به کشاورزی، گاهی آرام و گاهی طوفانی است. فردی خجالتی، بسیار با سلیقه و شیک پوش، پشتیبان اقوام، دارای قویترین احساسات، بهترین آشپز، علاقه زیاد به گل، دارای حس پدرانه یا مادرانه است. با وفا، رفیق باز، صرفه جو و اقتصادی، محتاج به کمک دیگران، پر محبت، مطیع همسر، تا حدودی خسیس، متنفر از انتقاد، با هوش، اهل قهر و آشتی ولی در آشتی پیشقدم نمیشود. متولد تیرماه همسری با وفا، غمگین در روزهای ابری، گاهی خوب و گاهی بد، خیالاتی، عاشق عتیقه و اشیاء کهنه، اهل تدارک و آذوقه، مادپرست است. فردی رک‌گو، خودخواه و مغرور، تا حدودی سطحی‌نگر، صبور و آرام، حافظ اسرار، علاقه زیاد به مادر، عاشق تعریف و تمجید، مهمان نواز عالی می‌باشد. خیلی ظریف، شکیبا، صمیمی، محافظه‌کار، اهل ریسک نیست، میهن‌پرست، انتقام‌جو، وسواسی، رئوف و مهربان است. مغرور اما مهربان، تعیین‌کننده‌ی خط مشی، وابسته به خانواده، محافظه‌کار، شکم‌پرست، عاشق ثروت.

متولدین تیر: خاکستری

تیرگی رنگ درونی متولدین تیر باعث می‌شود که گاهی اوقات بداخلاق شوند. برخی مواقع اگر کسی از آن‌ها ساعت بپرسد، با اخم جواب می‌دهند و در مقابل درخواست دیگران با عصبانیت رفتار می‌کنند. باید توجه داشته باشید که این حالت آن‌ها موقتی و رودگذ است و فوراً به همان آدم دل‌نشین همیشگی تبدیل می‌شوند. متولدین تیر تخیلی قوی دارند و می‌توانند آن را به خوبی تحت کنترل درآورند. این افراد فوراً متوجه حالات درونی خود و دیگران می‌شوند و این حالات را در حافظه قوی خود ثبت می‌کنند.

● مرد متولد تیر

اخمو، بچه‌مسلك، تودار، همبازی بچه‌ها، کمی بخیل و پول دوست، او بدون شك استاد است و می‌تواند طولانی‌ترین مطالب را در کوتاه‌ترین جملات بیان کند. حواسش هرگز پرت نمی‌شود و از پرچانگی بیزار است. اگر قلبش جریحه‌دار شود فوراً به لاک خویش فرو می‌رود و هیچ مردی به اندازه‌ی او زنش را دوست ندارد.

● زن متولد تیر

با وفا، نجیب، گاهی اوقات خسیس، در آشپزی قابل، در شبهای مهتابی عاشق، در دوران مادری یک زن کم نظیر است و از انتقاد نفرت دارد. اگر مورد تمسخر قرار گیرد به شدت آزردہ خاطر میگردد و تاب تحمل طرد شدن را ندارد و صبر و از خودگذشتگی او برای کسانی که دوستشان دارد حد و مرزی ندارد



مرداد

مشخصات کلی متولدین مردادماه

سمبل: شیر

مرداد یعنی: جوان طبیعت

عنصر حیات: آتش

سیاره: خورشید

شعار: من اراده می‌کنم

فلز وجود: طلا

شخصیت: ثابت

رنگ محبوب: غروب خورشید و زرد و طلایی

عضو آسیب‌پذیر: قلب و پشت بدن

روز اقبال: یکشنبه

اعداد شانس: ۸ و ۹

سنگ خوش‌یمن: یاقوت زرد

الهام‌پذیر و فعال و پیشرو و فکردهنده و ایده‌آلیست

پرمحبت، متنفر از دروغ، واقعا قدرتمند، ثابت قدم، عاشق شهرت، بسیار مغرور، سر حال و بشاش، خودخواه و جاه طلب، بد پيله، خود بزرگ بين، مقتدر، مودب، فعال و کوشا و با ثبات و پایدار است. فردی قوی و با اراده، اهل معنویات، خود نما، عاشق تعریف و تمجید، با جرأت و شهامت، رهبر و فرمانروا، زود گول می‌خورد، پر انرژی، بلند نظر، صدیق و مهربان، سخاوتمند، وفادار، شجاع، علاقه‌مند به زندگی تجملی است. لجوج، حساس، پرتوقع، پرتحمل، دوست واقعی، یک پدر نمونه، بی‌ریا، رام شونده، دارای خشمی طوفانی، مدافع و پشتیبان اطرافیان، علاقه‌مند به موسیقی است و باید مورد ستایش قرار گیرد.

کمی حسود، کار آمد، دست و دلباز و تا حدودی ولخرج، با گذشت ولی خودخواه، بدون کینه، فاقد بد ذاتی، خون گرم، ظریف کار، سریع الانتقال، خوش سیما و شکیل، همیشه تمیز، یک دفعه و ناگهانی عصبانی میشود اما بسیار مؤدب و مورد احترام مردم است.

متولدین مرداد: طلایی

رنگ درونی متولدین مرداد، غروری شاهانه به آن‌ها داده است به طوری که همیشه می‌توانند میزبان با شکوهی باشند. آن‌ها به سختی می‌توانند حس برتری جویی خود بر دیگران را کنترل کنند و همواره رفتاری فخر فروشانه دارند. این افراد انرژی خود را بیهوده تلف نمی‌کنند و به راحتی می‌توانند وظایف و اعمال خود را سامان دهند. وقتی که دست از خودنمایی می‌کشند، دستوراتی صادر می‌کنند که بسیار موثر است.

● مرد متولد مرداد

یک شیر زیان و سرکش، یک عاشق پاکباز، یک دوست واقعی و یک پدر نمونه، بی‌عشق نمیتواند زندگی کند دل او از آئینه پاک‌تر و روشن‌تر است اما خشم او هم توفانی هم سهمگین خواهد بود. اغلب آدمهای کارآمدی هستند به نحوی که اغلب کارهای منزل را شخصا و با مهارت تمام انجام میدهند.

● زن متولد مرداد

باهوش، گرم و جذاب، شیک‌پوش، با شخصیت، خواهان تجمل، ریاست‌طلب، دوستدار تعریف و تمجید و کدبانو است و در دوستان تاثیر بسیار مطلوب بر جای می‌گذارد. مادری مهربان و صمیمی که می‌کوشد فرزندان خود را مستقل و دارای اعتماد به نفس بالا بار بیاورد.



مشخصات کلی متولدین شهریورماه

شهریور یعنی: بالغ طبیعت

سمبل: باکره

عنصر حیات: خاک

سیاره: عطارد، مرکوری

عضو آسیب‌پذیر: سیستم عصبی

سنگ خوش‌یمن: عقیق سبز

رنگ محبوب: نارنجی و سبز

شعار: من تجزیه می‌کنم

شخصیت: راوی

روز اقبال: چهارشنبه

اعداد شانس: ۳ و ۵

سنگ خوش‌یمن: یاقوت کبود

فلز وجود: پلاتین

حساس، باهوش، شاد و سر حال، دقیق، وظیفه‌شناس، خوش‌هیکل و خوش‌تیپ، سالم و تندرست است. اهل سازش، سودجو، خجول، بدپيله، واقعاً ساعی و کوشا، سرمایه‌دار، کمال‌گرا، صبور و آرام، عاشق سلامت خود، متکی به نفس، خونسرد و خوددار است. عاشق کامپیوتر، روشنفکر و دانشمند، قابل انعطاف، وسواسی، پر انرژی، مبتکر، اهل اعتدال و میانه روی، کمک‌رسان، اهل انتقاد، معتمد، وفادار، باایمان و رام‌نشدنی است. فردی بی‌ریا و بی‌تزویر، خوش‌قلب، چشم و گوش بسته، با شرم و حیا و ثابت قدم که مورد حسد قرار می‌گیرد. دور از جرّ و بحث است، گول زرق و برق را نمی‌خورد، فرشته‌خو، خیلی درس‌خوان، چابک، خیال‌پرداز، دارای ذائقه قوی، باانضباط و مستقل است. کاردان و لایق، نکته‌سنج، خودکفا، پرتوقع، اهل همدردی، زودرنج، قاطع، دوراندیش، خرده‌گیر و خورده‌بین است. تأثیرپذیر، با سیاست، فکردهنده، استراتژیک.

متولدین شهر یور: نارنجی

نخستین موضوعی که در مورد متولدین شهر یور جلب توجه می‌کند، این است که آن‌ها طوری رفتار می‌کنند که انگار مسئله مهمی در ذهن خود دارند و در تلاش‌اند که آن را حل کنند. گاهی اوقات احساس می‌بهمی به آن‌ها دست می‌دهد که انگار از چیزی نگران هستند. این احتمال واقعاً وجود دارد، زیرا نگرانی برای آن‌ها کاملاً طبیعی است. این افراد همیشه با لبخند خود، مشکلات بزرگ را مخفی می‌کنند. متولدین شهر یور، انسان‌هایی کمال‌گرا هستند که می‌خواهند به بالاترین نقطه‌ی پیشرفت برسند و برای رسیدن به اهداف و برنامه‌هایشان بیش‌تر از شرکت در مهمانی‌ها و محافل اجتماعی اهمیت می‌دهند.

● مرد متولد شهر یور

آتش عشق این مرد بسیار کم‌شعله اما جاودانه و با حرارت است. مجموعه‌ای است از کمال و هوش و ثبات قدم و برانگیختن احساساتش کار دشواری است. او می‌تواند سال‌های سال بدون اینکه قلبش برای کسی بتپد زندگی کند؛ به کوچکترین چیزهایی که مورد علاقه‌ی همسرش است فکر می‌کند و به آن‌ها اهمیت می‌دهد.

● زن متولد شهر یور

بسیار احساساتی، بی‌ریا، خوش‌قلب، خواستار عشق حقیقی و وفادار به همسر و خانواده است. در مناسبات خود با او سعی کنید از جر و بحث پرهیز نمایید. در هیچ کاری زیاده‌روی نمی‌کند و خوب می‌تواند از خود مراقبت کند و در مقابل اقرار به گناهان خویش سرسختی عجیبی نشان می‌دهد.



مشخصات کلی متولدین مهرماه

مهر یعنی: آرمان ازدواج

سمبل: ترازو

سیاره: ونوس

عنصر حیات: هوا، باد

فلز وجود: مس درخشان

شعار: من متعادل می‌کنم

رنگ محبوب: آبی span بژ و قهوه‌ای

عضو آسیب پذیر: کمر و کلیه‌ها

روز اقبال: جمعه

اعداد شانس: ۶ و ۹

سنگ خوش‌یمن: الماس

حیوان: خزندگان

شخصیت: کاردینال

گل: سرخ

فعال و پیشرو و متفکر و راهنمای ایده آلیست

اهل اعتدال، حامی و پشتیبان همسر، شیرین بیان، صلح جو، علاقه‌مند به فضا، آرام و متین، بسیار منطقی، بی‌آلایش، عاشق اصالت و علاقه‌مند به موسیقی است. اجتماعی، موقر، بد پيله، خجالتی، پر از احساس، اهل مشورت، عاشق هنر و ادبیات، سیاستمدار، به فکر فردا نیست، مقبول اطرافیان، اهل مساوات و برابری و پر شور و حرارت نیست. عاقل، اهل حمایت از دیگران، معتدل و پایدار، شکمو، امیدوار، باانصاف، خوش‌سلیقه، اهل تجزیه و تحلیل، گاهی تنبل، کنجکاو و جستجو گر، متنفر از زیادی مهمان است. انتقامجو، از بی بند و باری متنفر است، با معلومات و با درایت و به آسانی تغییر عقیده نمیدهد. مهربان، شیک پوش و جذاب، نکته سنج، دارای پشتکار فراوان، یک روز گرم و یک روز سرد، هوشمند، مشاور خوب، دوست یاب، منظم و مرتب و عاشق رنگ آبی است. گاهی لجباز، مثل باتری باید مرتب شارژ شود، صادق و درستکار، خوش مشرب، ساده دل، آسان گیر، دو دل و مردد و خوش‌بین است.

متولدین مهر: آبی span

متولدین مهر ذاتاً هنرمند هستند و از نور و موسیقی ملایم به شدت لذت می‌برند. آرامش و هماهنگی در امور بر سلامتی متولد مهر تأثیری معجزه‌آسایی دارد. افراد وقتی بیمار می‌شوند باید به محیطی عاطفی بروند و کتاب‌های جذاب بخوانند تا زودتر درمان شوند، زیرا این رفتارها اثر فوق‌العاده‌ای بر سرعت بهبودی آنها می‌گذارد. متولدین مهر هنگام گفت‌وگو با دیگران، ابتدا تا جایی که می‌توانند حرف می‌زنند سپس مشتاقانه به حرف‌های طرف مقابل گوش می‌دهند. آنها در دعوای دیگران همیشه نقش صلح دهنده را بر عهده دارند و اوضاع را به خوبی آرام کرده و صلح و صفا برقرار می‌نمایند.

● مرد متولد مهر

با انصاف، متعادل، زن پرست، خوش سلیقه و گاه تنبل و بی اعتنا نسبت به زندگی است و اگر شوهر متولد مهر دارید همیشه به سر و وضع خود برسید و خانه را تمیز و مرتب نگاه دارید. این مرد هرگز مایل به رنجاندن دیگران نیست و شما می‌توانید به خود ببالید که هوشمندترین مشاور جهان را در جوار خود دارید.

● زن متولد مهر

معمولاً استخوان‌بندی درشتی دارد و نسبتاً سنگین وزن است. شما بارها در او علائمی از قدرت، اراده، جدیت و تصمیم می‌بیند که با خلق و خوی زنانه کمتر سازگاری دارد. در هر موقعیتی چه جزئی و چه مهم هوشیاری و انصاف و قدرت استدلال خود را ظاهر می‌سازد و از انزوا و تنهایی نفرت دارد.



مشخصات کلی متولدین آبان‌ماه

سمبل: عقرب

عنصر حیات: آب

شعار: من آرزو می‌کنم

سنگ خوش‌یمن: سیلیس، یاقوت زرد

سیاره: پلوتون

فلز وجود: آهن

شخصیت: ثابت

رنگ محبوب: سفید و قرمز

تأثیرپذیر و حسّاس و راهنما و تعیین کننده خط مشی

روز اقبال: سه‌شنبه

اعداد شانس: ۲ و ۴

قوی و قدرتمند، مصمم و با اراده پولادین، ورزشکار، هوشیار، حسّاس و خجول، در ظاهر آرام ولی در باطن خروشان است. انتقامجویی شدید، پرانرژی، واقعاً کوشا، عاشق ماورالطبیعه، اهل معنویات، عاشق مسائل مرموز، هر کاری را به

پایان می‌رساند. مشکوک و کنجکاو و تودار، مجری بسیار خوب، پایدار و با ثبات، محقق ورزیده، کاشف و دانشمند، علاقه‌مند به تفتیش عقاید، فکر سائرین را می‌خواند. دارای روح قوی، واقعاً امیدوار، فرمانده و سیاستمدار، مقاوم و پر تحمل، فناپذیر، عده کمی را وارد زندگی خود میکند، عاشق تولد مجدد، دارای اهداف عالی، بلند پرواز، علاقه‌مند به روانکاو و روانشناسی است. پرشور و حرارت، پدري فداکار، عاشق نصیحت کردن دیگران، دارای افکار تخیلی و ایده‌آل، زیبا، حسود، موقع‌شناس، جاه‌طلب، خشن، قابل اعتماد و متنفر از دروغ است. باوقار، منطقی، ماجراجو، عاشق اسرار حیات و جهان، با اعتماد به نفس، شجاع و دلیر، کمال گرا، اهل معنویات و واقعاً قاطعانه عمل می‌کند.

متولدین آبان: سفید

اگر از یک متولد آبان بپرسید که آیا می‌تواند به شما کمک کند، او به راحتی پاسخ می‌دهد: بله یا خیر. بنابراین اگر آدم حساس و رودرنجی هستید، از او در هیچ موردی نظرخواهی نکنید، زیرا او هر حقیقتی را رک و راست می‌گوید. متولد آبان اصلاً اهل تملق‌گویی و چاپلوسی نیست، یعنی شخصیت خود را بالاتر از آن می‌داند که دست به چنین کاری بزند. بنابراین اگر در مواردی از شما تعریف کرد، یقین داشته باشید که از صمیم قلب بیان کرده است؛ بنابراین ارزش آن تعریف را بدانید.

● مرد متولد آبان

تیزهوش، بالاراده، خواستار هدف‌های بزرگ، پدري دلسوز و مهربان است. مواظب باشید که هرگز به مرد متولد این ماه دروغ نگوئید و احساسات او را جریحه‌دار نکنید و یا بر خلاف غرور مردانه او رفتار و گفتاری نداشته باشید زیرا که انتقام و عکس‌العمل خشمگینانه‌ی او بسیار سوزنده و خطرناک است.

● زن متولد آبان

طناز و زیبا، خانه‌دار و گرم، حسود و انتقام‌جو، رازدار و خوددار، موقع‌شناس و گاه جاه‌طلب، جذاب و مغرور و با اعتماد به نفس است. برای متولد این ماه اندکی علاقه و یا اندکی تنفر مفهوم ندارد یا عاشق است یا دشمن و در غیراینصورت کاملاً بی‌تفاوت و بی‌اعتناست.



مشخصات کلی متولدين آذرماه

آذر یعنی: آرمان کسب و اطلاعات

سمبل: کمان دار

عنصر حیات: آتش

فلز وجود: قلع

سیاره: ژوپیتتر

شعار: من می‌بینم

شخصیت: راوی

عضو آسیب‌پذیر: کبد

روز اقبال: پنج شنبه

اعداد شانس : ۵ و ۷

سنگ خوش یمن : فیروزه

رنگ محبوب: بنفش و ارغوانی

الهام پذیر و فعال و پیشرو و ارتباط برقرارکننده و ایده آلیست

پرشانس‌ترین ماه در بین ماه‌های دیگر، ساده و بی‌آلایش، عاشق تعلیم و تربیت، سازشکار، با هوش و با نشاط و اهل دین و مذهب و معنویات است. کنجکاو، خوش قلب، دوست داشتنی، علاقه‌مند به مسافرت و گردش، اجتماعی و خوش مشرب، اهل تجربه، سخاوتمند، با ذوق، چالاک است. یک دفعه حرف شیرین می‌پراند، انعطاف‌پذیر، فراموشکار، اهل عدالت، مشتاق و پر انرژی اما زود خسته میشود. علاقه‌مند به معاشرت و دوست‌یابی، مرتب کار عوض می‌کند، عاشق تنوع، شاد و خندان، با شهامت، پاک و معصوم، دعوائی و زودرنج، اهل فرار از مسئولیت و خوش ذات است. فردی صادق، کم دقت، خوش بین، منطقی، مهمان دوست، ولخرج، رک گو، اهل سؤال و جواب، دمدمی مزاج است و برای دوستانش هر کاری میکند. عاشق شهرت و افتخار، خونگرم، با معلومات، سریع الانتقال و باهوش، خوش گذران، چیز فهم و مشتاق بیان حقایق است.

متولدین آذر: بنفش

متولدین آذر اغلب اوقات شاد و خون گرم هستند، ولی اگر صمیمیت آن‌ها سوء استفاده شود، عصبانی می‌شوند. اعتراض علیه قوانین و مقررات دست و پا گیر در میان متولدین آذر بسیار شایع است. آن‌ها هرگز از دعا و درگیری فرار نمی‌کنند و از کسی کمک نمی‌خواهند. متولدین آذر هرگز تحمل ندارند که کسی آن‌ها را به دروغگویی متهم کند. یک اتهام غیرمنصفانه و بی‌مورد ممکن است آن‌ها را به شدت عصبانی کند. این افراد ابتدا دست به عمل می‌زنند و بعد به نتایج کارشان فکر می‌کنند.

● مرد متولد آذر

صادق و راستگو، دمدمی مزاج، در عشق کم اعتنا، خواهان آزادی و بی‌قیدی و طرفدار تنوع و مسافرت، خطرناک‌ترین شوهر دنیا است. صاحب بزرگ‌ترین کلکسیون دوست و آشنا در دنیاست، به هنگام انتخاب دوست به جای توجه به ظاهر دقت خود را متوجه باطن آن‌ها می‌سازد.

● زن متولد آذر

اهل منطق و واقعیت، مهمان دوست، بی‌ریا و پول خرج کن، بی‌نظم و انضباط، راستگو اما بد زبان و درشت گو است. زبان متولد این ماه نیشدار و پر کنایه است اما قلبش پاک و صمیمی و بی‌ریاست، بیشتر اهل شکار افتخارات و شهرت است تا اهل شکار و پول و مادیات.



مشخصات کلی متولدین دی‌ماه

سمبل : بز

عنصر سمبل: بز

عنصر حیات: خاک

سیّاره: زحل

فلز وجود: سرب

عضو آسیب‌پذیر: زانو، استخوان

سنگ خوش یمن: عقیق رنگارنگ

شخصیت: کاردینال

روز اقبال: شنبه

اعداد شانس: ۸ و ۹

سنگ خوش یمن: عقیق رنگارنگ

رنگ محبوب: قهوه‌ای و سیاه

شعار: من به کار می‌گیرم

تأثیرپذیر با سیاست و راهنمای استراتژیک

دارای شخصیت عالی، خیلی لایق و کاردان، بهترین رئیس، انتقامجوی شدید، ساده‌پوش و بی‌آلایش، محتاط، آرام و صبور و اهل عمل است. مقتدر، پرتحمل، جدی و جاه طلب، فعال و کوشا، واقع بین، سرکش، پول دوست است و بیهوده انرژی تلف نمیکند. از تجربیات خود و دیگران به خوبی استفاده میکند، با شرف و با وجدان، تمیز، خودکفا و سودجو، دارای حس مسئولیت زیاد، دشمن ولخرجی و اسراف‌اس. حسابگر، مخالف تجملات، صاحب شأن و مقام، سازمان‌دهنده‌ی خوب، تقریباً سیاستمدار، کوشا و مطمئن و خونسرد، تودار، مالک همسر خود، حسود و بدبین و منتقر از طلاق است. دارای عدم اعتماد به نفس کافی، قدرت طلب، خانواده دوست، خشک ولی مهربان، خشن، دارای زبان نیش دار، شاد و با نشاط، دارای باطن خروشان، غیر قابل گذشت است. قدر شناس، گاهی اوقات خجالتی، بانضباط، بد اخم و بد عنق، دارای حافظه قوی، زود سر کار می‌آید و دیر می‌رود و از تنبلی بیزار است. اهل دکتر و دارو، خونسرد و مداوم، ثابت قدم، خودکار، مذهبی، شنونده خوب و گاهی اوقات لجباز.

متولدین دی: قهوه‌ای

متولد دی فردی عمل‌گرا است. او نیازی به خودنمایی ندارد و ترجیح می‌دهد که دیگران در صحنه حضور داشته باشند و او به عنوان فردی حامی و مقتدر، در پشت صحنه از آن‌ها حمایت کند. متولد دی، بلندپروازی و جاه‌طلبی بسیار زیادی دارد و گاهی نمی‌تواند آن را مخفی کند. به یاد داشته باشید که متولد دی همیشه طوری رفتار می‌کند که فکر می‌کنید مانند پر، نرم و بی‌آزار است اما در حقیقت مانند میخ محکم و کوبنده است.

● مرد متولد دی

قدرت طلب، خانواده دوست، خوددار و سرد، در عرصه عشق کم حرف و کم‌تظاهر، پدری جدی و خشک اما مهربان و دلسوز. مقام را به ثروت ترجیح می‌دهد. در جوانی بسیار جدی است ولی به تدریج که پا به سن می‌گذارد نرم می‌شود، ابراز عشق و علاقه را باید به وی یاد بدهید؛ مرد این ماه هرگز از روی هوس ازدواج نمی‌کند.

● زن متولد دی

جاه طلب، کد بانو، منظم، کمی لجباز و زودرنج، همیشه آراسته و خوش لباس است. هدف نهائی او همیشه تأمین زندگی، جلب احترام و کسب اقتدار و برخورداری از موقعیت‌های چشمگیر است و از نظر اجتماعی فوق‌العاده مبادی آداب و با نزاکت می‌باشد.



مشخصات کلی متولدین بهمن‌ماه

بهمن یعنی: آرمان ایده آلیستی

سمبل: ظرف آب گیر

عنصر: هوا یا باد

سیاره: زهره اورانوس

سنگ خوش یمن: یاقوت ارغوانی یا یاقوت کبود

رنگ محبوب: زرد و آبی آسمانی

فلز وجود: اورانیم

شعار: من می‌دانم

شخصیت: ثابت

عضو آسیب پذیر: مچ و ساق پاها

روز اقبال: چهارشنبه

اعداد شانس: ۷ و ۱

فعال و پیشرو و متفکر و فکردهنده و ایده آلیست

حساس، استوار و ثابت قدم، واقعاً عاقل و تودار، بی‌ریا و تزویر، انسان واقعاً خوب، دانا، خونسرد، رک گو و روی خودش بیش از دیگران حساب می‌کند. مستقل، منطقی، عاشق بشریت و انسانیت، فکر دیگران را می‌خواند، ثابت

قدم، آرامش دوست، کمک‌رسان، آسان‌زدگی می‌کند و پرسه‌زدن را دوست دارد. دارای حسّ ششم قوی، علاقه‌مند به دوستان، آزادی‌خواه، بلندپرواز، رام‌نشدنی، هر جا برود برمی‌گردد، جاه‌طلب، از اقرار به گناه منجزر است و دوستان بسیار زیادی دارد. رازدار و تودار، اجتماعی، تا حدودی خودخواه و مغرور، انتقاد را قبول ندارد، فرشته‌خو، از تعریف لذت می‌برد و راه و روش خود را به طور دائم تغییر می‌دهد. منافع خود را به خاطر دیگران به خطر می‌اندازد، سخاوتمند مخصوصاً در دوستی، دوستی او عمیق و شکوهمند است. ولخرجیش از روی عقل است، خوش‌قلب و مهربان، کم‌حافظه، بهترین مشاور، پرحرکت و بی‌قرار، کم‌علاقه به اصول سنتی و قدرشناس است.

متولدین بهمن: زرد

متولدین بهمن ترکیبی از خونسردی، عمل‌گرایی و بی‌ثباتی هستند. آن‌ها به راحتی با دیگران هم‌دلی می‌کنند و فقط با چند کلمه صحبت، می‌توانند اضطراب آن‌ها را کم کنند و به آن‌ها آرامش بدهند که این به خاطر اعصاب قوی و پر توان آن‌هاست. متولدین بهمن معمولاً افرادی گوشه‌گیر و تنها هستند و با این که دوستان زیادی در اطراف خود دارند، ولی دوست صمیمی و نزدیک چندانی ندارند.

● مرد متولد بهمن

دارای دوستان زیادی است، از اقرار به نقطه‌ضعف‌های خود منجزر است. حسود و سوءظنی نیست، هارت و پورت و هیاهو دارد و دیر ازدواج می‌کند و در بیماری و سواس دارد. ذاتاً اجتماعی است و افکاری را در سر می‌پروراند که اصلاً عملی نیستند، عشق اول خود را برای تمام عمر در خاطر نگه میدارد.

● زن متولد بهمن

بسیار غافلگیرکننده، سریع‌الانتقال، دارای حس پیش‌بینی، کنجکاو، رفیق‌باز و کم‌علاقه به آداب و رسوم است. در عشق خود بسیار جدی و وفادار است اما قادر به ابراز آن نیست؛ او متعلق به همه کس است اما در عین حال از آن هیچکس نمی‌باشد.



مشخصات کلی متولدین اسفندماه

اسفند یعنی: آرمان تفویض

سمبل: دو ماهی که خلاف جهت هم شنا می‌کنند

عنصر حیات: آب

سیاره : نپتون

فلز وجود: فلز مصنوعی

شعار: من باور دارم

شخصیت: راوی

عضو آسیب پذیر : پاها

روز اقبال : جمعه

اعداد شانس : ۶ و ۲

سنگ خوش یمن : یاقوت کبود، زمرد

رنگ محبوب: سبز روشن و زرد

بسیار حساس و رؤیایی، دارای حسّ ششم، خیلی ظریف و نرم عمل می‌کند، اهل آرامش و ملایمت، همیشه موافق، سازش کار و دارای تخیلات شدید بوده و اصلاً واقع‌بین نیست. سازگار است، زود رنگ عوض می‌کند، احساساتی، قابل انعطاف، دارای افکار غیرواقعی و غیرمنطقی، بسیار متین و آرام، کم عصبانی می‌شود. مهربان، علاقه‌مند به موسیقی، عاشق صلح و آرامش، کم‌انرژی، ساده لوح، پول دوست، مرموز، داستان پرداز قوی، نیکوکار خجالتی، خواستار تشویق و حمایت، زودرنج، از نظر جسمی ضعیف، دودل، ترسو، خیلی حسود، باریک بین و دقیق است. خیالباف، نا امید، اهل نامه نگاری، علاقه زیادی به جشن تولّد، یا منفی کامل است یا مثبت کامل، دارای صبر ایوب است. گاهی اوقات واهی و پوچ‌گرا، نازنین ولی ناقل، اهل معنویات، به دخترانش علاقه‌ی زیادی دارد، غم‌گرا، خواستار نوازش، احساس آرامش می‌دهد.

متولدین اسفند: سبز

متولدین اسفند تحت تأثیر فطرت بخشنده‌ی رنگ سبز، به دور از هر نوع حرص و طمع هستند. شخصیت دلپذیر، جذاب و در عین حال تنبل متولدین اسفند دیگران را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این افراد نسبت به قوانین و مقررات محدود کننده، بی‌اعتنا هستند و به توهین‌ها، تهمت‌ها و نظرات مخالف دیگران توجه نمی‌کنند. آن‌ها دوست دارند که بتوانند در هر زمانی، آزادانه خیال پردازی کنند و طبق علایق و نیازهای خود زندگی کنند. متولدین اسفند به ندرت عکس‌العمل شدیدی از خود نشان می‌دهند. البته فکر نکنید که آن‌ها افراد بی‌خیالی هستند، زیرا زمانی که احساساتشان جریحه‌دار شود، با زیرکی خاص خود نیش و کنایه می‌زنند و طرف مقابل را مسخره می‌کنند.

● مرد متولد اسفند

به هیچ عنوان حد وسط ندارد، یا منفی کامل است یا مثبت کامل، از کم‌کاری و خونسردی او نرنجید، هفته‌ای دو سه بار به او بگویید دوستش دارید. متعصب نیست و هرگز به قضاوت نمی‌نشیند و تا زمانی که به مطلبی پی نبرده باشد نظریه‌ای ابراز نمی‌دارد.

● زن متولد اسفند

ظرف عسلی است که قدری فلفل به داخل آن ریخته شده است. از بسیاری جهات بی‌نظیر است و ناراحت‌ترین مردها در جوار زن اسفند احساس آرامش می‌کنند.

ماه‌ها و طالع (بروج) آن‌ها:

متولدین هر ماه طالعی خاصی دارند که آن‌ها عبارتند از:

فروردین:	حمل	اردیبهشت:	ثور	خرداد:	جوزا
تیر:	سرطان	مرداد:	اسد	شهریور:	سنبله
مهر:	میزان	آبان:	عقرب	آذر:	قوس
دی:	جدی	بهمن:	دلو	اسفند:	حوت

وجود طبع انسان‌ها نیز تمایل به این چهار عنصر دارد:

طالع حمل و اسد و قوس آتشی می‌باشد.

طالع ثور و سنبله و جدی خاکی می‌باشد.

طالع جوزا و میزان و دلو بادی می‌باشد.

طالع سرطان و عقرب و حوت آبی می‌باشد

۲- عنصر حیات

چهار عنصر حیات یعنی آتش، خاک، هوا و آب به طرزی اسرارآمیز ترکیب شده و به فرآورده‌های نهایی منتهی می‌شوند که حیات نام دارند. نمی‌توان انکار کرد که از خاک، هوا، آتش و آبی ساخته شده‌اید که آن‌ها نیز از صورتی پیشین نظیر خاک شکل گرفته‌اند. آتشی که این مواد بی‌جان را به حیات تبدیل می‌کند، نمی‌توان خاموش کرد با این حال آتشی مریی یا حتی متابولیک نیست. این آتش تحول است، خالص و ساده. بنابراین خودتان تحول و متحول کننده شده‌اید و در حال تبدیل مولکول‌های مرده و بی‌جان به هستی زنده خویش هستید. بطوری که نمی‌توانید هیچ موجودی را بیابید که وقتی مطالعه می‌کند غذا نیز بخورد و روده و معده او در حال هضم غذا باشد. بدین ترتیب همزمان که در حال تولید پروتئین‌ها و آنزیم‌ها و ذخیره‌ی اطلاعات به صورت حافظه‌ی در حال رشد هستید، در حال تنفس، دیدن پیرامونتان، شفای زخم، تجدید حیات سلول‌های مرده، دور نگه‌داشتن بدن از ویروس‌ها و فعالیت‌های بی‌شمار دیگری نیز می‌باشید که همگی این تحولات عمدتاً بدون اینکه مورد توجه شما قرار گیرند انجام می‌شوند. این همان قدرت بالا است که شما دارید.

قدرتی نامریی که متأسفانه اصلاً توجهی به آن نداریم. اتم‌های چرخان اکسیژن با هر نفس وارد جریان خونتان می‌شوند و آنزیم‌ها و پروتئین‌های هر یاخته را لبریز می‌کنند. حتی آتشفشان نوروها در مغزتان همچون طوفانی الکتریکی است که هیچگاه باز نمی‌ایستد. با این حال این اغتشاش صورتی از نظم است زیرا بی‌هیچ تردیدی یاخته‌های ما نمایانگر کنشی سازمان یافته‌اند و فعالیت‌های مغزتان به اندیشه‌هایی منسجم می‌انجامد. در واقع همزیستی اغتشاش و نظم چنان تنگاتنگ است که به راستی نمی‌توان آن‌ها را از یکدیگر جدا کرد. در معیار شخصی، همه با نظم و بی‌نظمی در حال ستیزند. همه چیز گرایش به ازشم پاشیده شدن دارد.

آنچه تازه و رسیده بود سرانجام پوسیده و فاسد می‌شود، آنچه جوان بود پیر می‌شود، می‌میرد و هستی در نیستی مدفون می‌گردد وقتی می‌آموزیم به جسممان اعتماد کنیم و دوستش بداریم و به پیام‌هایش گوش بسپاریم و به آن خوراک و استراحت و مراقبت برسانیم و با مواد مخدر و غذاهای غیرطبیعی و غیرگیاهی آلوده‌اش نسازیم و نکوشیم با قواعد و آرمان‌های مصنوعی خود، آن را در کف اختیار بگیریم، خواهیم توانست با جسم سیاره‌ای‌مان نیز با همان توجه و حرمت رفتار کنیم.

تنش، معلول احساسات بیان نشده یا ناقص بیان شده است که از طریق جایگزین کردن تفکرات با بیانات تحمیل می‌شود. هرگاه شناخت درست باشد علایم قابل سنجش جسمانی حاصل از تنش، کاهش یافته و علایم روانشناختی قابل سنجش از پاسخگویی مستقیم به جای پاسخگویی جانشین وجود خواهد داشت.

مشخصات عناصر حیات

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

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

ارکان در اصطلاح حکما اجسام بسیطی (ساده) هستند که غیرقابل تقسیم به اجسام دیگر می‌باشند و اجزای اولیه‌ی بدن انسان و غیرانسان را تشکیل می‌دهند که شامل:

۱- آتش که گرم و خشک است.

۲- خاک که سرد و خشک است.

۳- هوا که گرم و تر است

۴- آب که سرد و تر است.

با بهره‌گیری از فیزیک جدید، می‌توانیم چنین توجیه کنیم که منظور از عناصر چهارگانه عناصر مادی نیستند بلکه مجرداتی را شامل می‌شوند که نشانه‌ی کیفیت ماده و انرژی می‌باشند و باید بین این مجردات و عناصر چهارگانه (آتش، خاک، هوا، آب) فرقی قایل شد. در هر یک از عناصر اربعه سه عنصر دیگر نیز وجود دارد و به تناسب غلبه‌ی یک عنصر بر سه عنصر دیگر نام عنصر غالب بر آن نهاده شده است.

در توضیح عناصر اربعه «سرآرتور ادینگتن» استاد نجوم دانشگاه کمبریج و رهبر حامیان نظریه‌ی نسبیت می‌گوید: «زمان، مکان، ماده، نور، رنگ و تمام اجسام و اشیای آفریده شده که تا این حد حقیقی و واضح و جدا از هم به نظر می‌آیند اگر با وسایل فیزیکی به دقت مطالعه شوند سرانجام به عناصر اربعه خواهیم رسید». طبیب طبیعت‌شناس باید بداند که عناصر اربعه، به عناصر سبک (آتش و هوا) و عناصر سنگین (آب و خاک) تقسیم شده‌اند.

آتش

جسمی است ساده و دارای سبکی مطلق. موضع طبیعی آن بالاتر از همه‌ی عناصر است و در سطح مقعر آسمانی که هستی و نیستی در آن جا پایان می‌یابد جای گرفته است. مزاج آتش گرم و خشک است و وجود آن در میان موجودات برای پختن، نرم کردن، آمیختن و در خود نفوذ دادن گوهرِ هوایی است، که بتواند سردی دو عنصر سنگین و سرد را بشکند و این در هم شکستن سردی دو عنصر سرد به این منظور است که از حالت عنصری به حالت مزاجی باز آیند.

خاک

جسمی است ساده و دارای سنگینی مطلق. موضع طبیعی خاک در مرکز سایر عناصر است و به لحاظ سرشت طبیعی خود، در مرکز عناصر ثابت و ساکن است. مزاج خاک سرد و خشک است، یعنی اگر علت بیرونی بر آن تأثیر نگذارد، سردی محسوس و خشکی از آن پدید می‌آید وجود مزاج خاکی (خاک) در موجودات به خاطر بهم پیوستگی و پایداری و نگهداری هیأت‌ها (اشکال) است.

هوا

جسمی است ساده و سبک. موضع طبیعی آن بالاتر از آب و پایین‌تر از آتش است. مزاج هوا چنان‌که جای طبیعی آن نشان می‌دهد گرم و تر است و وجود هوا در موجودات برای نفوذ، نرم کردن، سبک گردانیدن و سهولت بلند کردن آن‌ها است. هوا یکی از عناصر اصلی لازم برای تن و جان ما است و علاوه بر این مددکارِ روان است و روان از آن بهره‌مند می‌شود. بهره‌رسانی و فایده هوا فقط به خاطر عنصر بودن آن نیست بلکه کنش ویژه‌ای دارد و آن اعتدال بخشیدن است.

عنصر آب

جسمی است ساده و سنگین. موضع آن در طرف خاک است ولی بوسیله هوا در برگرفته می‌شود البته بشرط آنکه آب و هوا به حالت سرشتی خود باقی بمانند. مزاج آب سرد و تر است. سردی و تری جزئی از خوی و سرشت آن است. آب هر شکلی را به خود می‌گیرد ولی آن را حفظ نمی‌کند وجود آب در موجودات برای ایجاد نرمی در اشکالی است که به شکل‌گیری، طرح‌ریزی و راست و هموارشدن نیازمند هستند. تری (نم) اگرچه به آسانی هیأت‌های شکلی را، از دست می‌دهد لیکن آن‌ها را مجدداً به سهولت می‌پذیرد. برعکس آن خشکی هیأت شکلی را به دشواری می‌پذیرد و به دشواری نیز از آن دست برمی‌دارد. هر اندازه که خشک با ترعجین شود، خشک از تر،

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

عنصر آتش

آتش که گرم و خشک است؛ همان طور که از اسم آتش برمی‌آید این عنصر دارای دما و حرارت است و همین امر موجب گرم و خشک بودن آن است. هر چیزی را در نزدیکی آتش قرار دهیم رطوبت خود را از دست می‌دهد و گرم و خشک می‌شود. به طور کلی آتش دارای دو جنبه مثبت و منفی است.

همان طور که می‌تواند نور، روشنایی، گرما، شادی و خوشحالی را به ارمغان آورد و خانه سرد ما را در زمستان به فضایی گرم و راحت تبدیل کند (جنبه مثبت)، قادر است با خشونت و بی‌رحمی تمام، همه چیز را طعمه خود کرده و نابود سازد (جنبه منفی) انرژی آتش؛ انتشار این انرژی محرک و فعال‌کننده به سمت بیرون و جهت آن رو به بالاست.

به همین خاطر آن را با فلش‌های موازی هم و رو به بالا نشان می‌دهند. آتش فعال‌ترین و یانگ (yang) ترین عناصر به حساب می‌آید. رنگ عنصر آتش؛ چشمانتان را چند لحظه ببندید و شعله‌های آتش حاصل از سوخت شمع یا چوب را تصور کنید. چه رنگ‌هایی در ذهن شما نقش می‌بندند؟، حتماً همه شما به رنگ‌های قرمز و نارنجی اشاره خواهید کرد.

همین تصویرسازی ذهنی به خوبی نشانگر رنگ‌های این عنصر در طبیعت است. چینی‌ها رنگ‌های عنصر آتش را علاوه بر دو رنگ قرمز و نارنجی پررنگ، ارغوانی نیز می‌دانند. اساساً می‌توان گفت رنگ این عنصر قرمز، نارنجی و تنالیه‌های مختلفی از آنهاست.

در فرهنگ چینی رنگ قرمز سمبل خوشحالی، شادی، زایش، خوشبختی و سعادت است؛ در حالی که این رنگ در فرهنگ غربی با هیجان، روابط جنسی و افزایش اشتها مرتبط است. علاوه بر آن کاربرد سطوح بزرگی از رنگ قرمز در یک محیط ایجاد گرما کرده و نشانی واقعی بر عنصر آتش است. در طب سنتی چینی سمبل عنصر آتش در بدن انسان را چشم‌ها تشکیل می‌دهند.

عنصر آتش در شکل‌های هندسی نماینده مثلث و هرم سر بالا هستند. ویژگی مهم ظاهری این دو شکل دارا بودن لبه‌های زاویه‌دار و نوک‌تیز است. به همین دلیل اشیاء و حتی بناهایی که همین فرم را دارند نیز سمبل‌های عنصر آتش محسوب می‌شوند؛ به عنوان مثال بناهای مسکونی، اداری یا تجاری با سقف‌های شیروانی همگی دارای عنصر آتش هستند.

عنصر خاک

خاک که سرد و خشک است؛ اکثر قریب به اتفاق خشکی‌های کره زمین را خاک تشکیل می‌دهد. خاک از نظر دما سرد و خشک است و به این خاطر است که خاک خیلی زود دما و حرارت را به خود می‌گیرد و یا زود از دست می‌دهد و فاقد رطوبت کافی و لازم می‌گردد. خاک از نظر دما گرایش به برودت و سردی دارد و به همین علت آن را سرد و خشک می‌نامند.

در اهمیت نقش خاک وجود آدمی همین بس که انسان از خاک به وجود آمده و سرانجام به خاک برمی‌گردد. عناصری مانند: آهن، روی، منیزیم، کلسیم، پتاسیم و غیره در وجود آدمی دلیل دیگری است بر وجود خاک در پیکر آدمی. این عناصر به چه کار می‌آیند؟ عناصر دارای خواصی هستند که باید آن‌ها را شرح و توضیح داد. خاک از اجزای مهم محیط زیست، بستر حیات، زیستگاه و پایگاه موجودات خشکی زی و جوامع انسانی و منبع اصلی غذای انسان و بسیاری از موجودات زنده است. خاک حاوی مواد تشکیل‌دهنده‌ی زمین حاوی عناصر زیادی از قبیل مواد معدنی مانند: آهن، سدیم، پتاسیم، فسفر، روی و سایر عناصر دیگر است.

اگر بدن آدمی را تجزیه نماییم، به مواد یاد شده می‌رسیم. و وجود همین عناصر در بدن انسان موجب کارکرد بسیاری از اندام‌ها است. به عنوان مثال، وجود آهن در هموگلوبین که در گویچه‌های قرمز خون وجود دارد، که ۹۵ درصد آن هموگلوبین و ۵ درصد آهن است. آهن موجود در خون موجب انتقال اکسیژن به بافت‌ها و دفع گاز کربنیک حاصل از متابولیسم سلولی از طریق ریه‌ها می‌گردد. و یا فلز روی که به مقدار کمی در بدن انسان موجود است باعث فعالیت‌های مغزی می‌گردد.

فلز روی هورمون‌های بدن انسان نیز وجود دارد. خاک می‌تواند به صورت یک مخزن شیمیایی در سطح زمین در نظر گرفته شود که از برهم‌کنش‌های چهار مخزن شیمیایی بزرگ تشکیل شده و به وسیله انرژی خورشیدی قدرت لازم را اخذ می‌نماید، خاک از زمانی که زندگی بر روی کره زمین شروع شده از گیاهان و حیوانات حمایت نموده است. خاک از سه حالت فیزیکی ماده یعنی جامد، مایع و گاز تشکیل شده است. تقریباً نصف حجم خاک بخش جامد، و نصف دیگر از آب و هوا تشکیل شده است.

مقدار هوای خاک به مقدار آب بستگی دارد، در مقدار آب بهینه برای رشد اکثر گیاهان، آب و هوا ممکن است هر کدام به ترتیب در حدود ۳۰ و ۲۰ درصد از حجم خاک را اشغال کرده باشند. عملیات خاک‌ورزی می‌تواند نسبت آب و گازها در خاک سطحی را تحت تأثیر قرار دهد. در خاکهای غرقابی شالیزار، اکسیژن فقط به صورت محلول در آب خاک وجود دارد. ۹۵ درصد یا بیشتر فاز جامد خاک را مواد معدنی و ۵ درصد یا کمتر را مواد آلی تشکیل می‌دهد، معذک در

مناطق معتدل و سردتر جهان مواد آلی خاک ممکن است بین ۵ تا ۱۰ درصد یا حتی بیشتر فاز جامد را تشکیل دهد، در حالی که در مناطق گرمسیری و نیمه گرمسیری مقدار مواد آلی خاک کمتر از ۵ درصد است. بنابراین نسبت مواد آلی و معدنی به طور قابل توجهی از خاکی به خاک دیگر متفاوت بوده و به خصوصیات اقلیم منطقه بستگی دارد. مواد آلی خاک از پسماندهای گیاهی و حیوانی منشأ می‌گیرد که معمولاً در مراحل مختلف تجزیه یعنی از مواد تازه اضافه شده تا هوموس کاملاً تجزیه شده هستند. مواد آلی خاک تعدادی از خصوصیات فیزیکی و شیمیایی خاک را مهار می‌کند. مواد آلی، ظرفیت نگهداری آب خاک را افزایش داده و منبع چند عنصر ضروری مخصوصاً نیتروژن، گوگرد و فسفر برای گیاه همچنین فراهم‌کننده انرژی برای میکروارگانیسم‌های خاک می‌باشند.

عنصر هوا

هوا مخلوطی است بی رنگ و بی بو که از عناصر مختلفی تشکیل شده است. ۹۹ درصد هوا را ازت و اکسیژن تشکیل می‌دهند. یک درصد باقیمانده مخلوطی از سایر گازها هیدروژن، گاز کربنیک و مقداری بخار آب می‌باشد. اکسیژن موجود در هوا منبع حیات است و بدون آن بیش‌تر موجودات زنده قادر به ادامه زندگی نیستند. انسان بدون غذا می‌تواند چند روزی زندگی کند، اما بدون هوا بیش از چند دقیقه زنده نمی‌ماند. خیلی وقت‌ها باید به طبیعت نگاه ویژه کنیم. عارفان معتقدند باید از هوشمندی طبیعت درس بگیریم.

فرش باد صبا را گفته تا فرش زمردین بگستراند...

بادهای در قرآن کریم و نوشته‌های عرفا چنین مطرح شده است، خداوند متعال در خلق هستی و موجودات زنده و غیر زنده آن در جهت ایجاد هارمونی، نظم، تعادل، تنازع و بقای زندگی ابزارهایی را خلق نموده که باد یکی از این ابزارها می‌باشد. با آنکه علم امروزی باد را ناشی از اختلاف فشار بین دو ناحیه تعریف و تفاسیر مختلفی را نیز بصورت استفاده از فرمولهای ریاضی و هواشناسی بر آن ثبت نموده ولی به نظر این گروه باد منشأ ماورایی دارد که شروع، میزان، مدت و شدت و خاتمه آن بر اساس امریه‌ی الهی است و یکی از رموز حاکم بر خلقت می‌باشد زیرا بادهایی در تاریخ کره زمین وزیده و در آینده نیز خواهد وزید که علم در تعریف آن قاصر است.

به جرأت می‌توان گفت که باد زنده است و وظایف زیادی را چون استحالها، انقلابها، انتقادات، بلاها، آزمایشات، تهییج، تحریک شهوتها، خشمها، عذابها، نعمات، وسوسه‌های جنّ و انس را برعهده دارد سرزمین‌های مرده را زنده و سرزمین‌های سبز را می‌میراند، گیاهان را بارور و آنها را نابود می‌کند، ابرها را منتقل بارش و بارندگی را حاکم و آنها را از هم متفرق و جدا می‌کند، بشارت و نعمت خداوند را بر بندگان می‌رساند و عذاب و خشم را نیز بر آنها

نازل می‌کند قادر است شخص و هر شیء را بر روی هستی جابجا کند و تعادل را بر روی کره خاک حاکم نماید. چون روح در جسد هستی است که اگر وزیدن و حرکت آن ساکن شود این کره متعفن خواهد گردید.

بیشتر پیامبران و برگزیدگان الهی اسرار باد را دانسته و پیغام و شهودات بسیاری را بوسیله آن دریافت نموده‌اند. آنگونه که پیامبر اسلام (ص) می‌فرمایند باد صبا مرا یاری کرد و قوم عاد را بوسیله باد دبور نابود گردانیدند. ریشه باد یکی است ولی در باب وظائف و مأموریت‌های مختلفی که از سوی پروردگار برعهده می‌گیرد انواع مختلفی پیدا می‌کند که هر نوع بادی را یک فرشته یا موکل، حامی یا مسئول می‌باشد.

به نظرم با عنایت به اینکه تقارن و تعادل اولین اصل ایجاد کره خاک از سوی خالق آن بوده و آفرینش بر چهار خط و محور شمال، جنوب، شرق و غرب می‌باشد و از آنجایی که خلقت آدمی با دمیدن روح از سوی پروردگار در گل؛ با ایجاد چهار طبع خون؛ صفرا؛ بلغم و سودا آغاز شده؛ بادها را می‌توان وسیله ایجاد طبایع دانست و بر همین اساس این گروه تقسیم‌بندی اصلی زیر را تعریف نموده است:

۱- باد جنوب با منشأ صفرای تلخ به وجودآورنده‌ی اسب.

۲- باد مشرق یا باد صبا با منشأ خون (رحمانیت خداوند؛ یاری پیامبر؛ آورنده‌ی بوی پیراهن یوسف و راکب حضرت سلیمان (ع)).

۳- باد مغرب یا باد دبور با منشاء سودا (باد عذاب؛ از بین برنده‌ی قوم عاد؛ مبداء از هفت طبقه زیر زمین.

۴- باد شمال با منشاء بلغم.

از جایی که خداوند در قرآن می‌فرماید هر چیزی را زوج خلق نمودیم پس با عنایت به جهات اربعه زمین و با توجه به ترکیب طبایع اصلی خلقت بادها مطابق شکل پیوست به هشت گروه زیر تقسیم‌بندی نمود:

۱- باد شمال

۲- باد جنوب

۳- باد شرق

۴- باد غرب

۵- باد شمال غرب

۶- باد شمال شرق

۷- باد جنوب غرب

۸- باد جنوب شرق

و از آنجایی که تعادل آنها در تمام آیات اشاره شده است به درک این گروه کعبه مرکز تعادل و فرماندهی باد می‌باشد. از آنجاییکه باد و رموز آن با پرده الهی مستور و عقل آدمی همچون دیگر اسرار خلقت از درک کامل آن ناقص است این تحقیق گزارشی در حد وسع می‌باشد که امیدواریم موجب رضایت و خشنودی پروردگار قرار گیرد.

تفسیر باد از نظر علمی: حرکت هوا را باد می‌گوییم. علت وزش باد، اختلاف فشار هوا در دو نقطه مجاور است. اختلاف فشار، خود ناشی از اختلاف دماست، در نتیجه عامل اصلی ایجاد بادهای نابرابری توزیع انرژی تابشی خورشید در سطح زمین است. بادهای به چند دسته‌ی زیر تقسیم می‌شوند:

۱- بادهای عمومی: با فرض ساکن بودن زمین، تصور می‌رود که باید هوای گرم نواحی استوا به طرف بالا برود و هوای سرد قطبی جای آن را بگیرد. اما چرخش زمین، این حرکت را تحت تأثیر قرار می‌دهد و سبب می‌شود که جریان هوا، به طور ساده مرکب از دو مرکز پرفشار قطبی و کم‌فشار استوایی نباشد؛ بلکه در فاصله استوا تا قطب، چندین مرکز پرفشار و کم‌فشار متوالی به وجود می‌آید.

در واقع به علت چرخش زمین، هوای گرم ناحیه استوا، پس از صعود به ارتفاعات، قادر نیست در امتداد یک خط مستقیم به سوی قطب حرکت کند، بلکه به تدریج به سمت شرق منحرف می‌شود و پس از سرد شدن، به سمت زمین سقوط می‌کند و در حوالی عرض ۳۰ درجه‌ی شمالی و جنوبی یک ناحیه‌ی پرفشار را به وجود می‌آورد. در حوالی عرض جغرافیایی ۶۰ درجه نیز یک مرکز کم فشار دیگر به وجود می‌آید. وجود این کمربندهای متوالی پرفشار و کم‌فشار، سبب وزش بادهای ثابت می‌شود.

یکی از معروف‌ترین این بادهای، بادهای آلیزه یا بادهای تجاری هستند که در نیمکره‌ی شمالی از شمال شرقی به جنوب غربی و در نیمکره‌ی جنوبی از جنوب شرقی به شمال غربی می‌وزند. چیزی که ما امروزه می‌دانیم اینست که چرخش بادهای و وزیدن آنها برخلاف همدیگر باعث می‌شود که ویرانی ببار نیاید. اگر بادهای فقط در یک جهت می‌وزیدند همه چیز ویران می‌شد.

۲- بادهای موسمی: بعضی بادهای در طول سال وضعیت ثابتی ندارند. مثلاً در فصل تابستان، در بالای قاره، مناطق کم فشار و در سطح اقیانوسها، مناطق پرفشار به وجود می‌آید و در نتیجه بادهای قوی از اقیانوسها به قاره‌ها می‌وزند. در زمستان، این وضعیت برعکس می‌شود.

۳- نسیم دریا و خشکی: خشکی‌ها نسبت به دریاها زودتر گرم می‌شوند و زودتر هم حرارت خود را از دست می‌دهند. این عامل سبب می‌شود که روزها، نسیم از دریا به خشکی و شبها نسیم از خشکی به دریا بوزد.

بادها چگونه فرامین الهی را انجام می‌دهند

الف - بادها ذرات نامرئی بخار آب موجود در هوا را به ذرات دود و هوا و غبار و نمک و غیره می‌زنند و آنها را دور ذرات مزبور جمع می‌کنند، (بدون موارد مزبور ذرات بخار بهم نمی‌پیوندند).

ب - بادها ابرها را جمع و متراکم می‌کنند.

پ - بادها موجب بار الکتریکی مثبت و منفی شدن ابر می‌شوند.

ت - بادها با حرکت دادن ابر باعث می‌شوند که جریان برق ذرات بخار آب را بهم ترکیب کند. با ترکیب ذرات بخار قطره‌های ریز تشکیل می‌شود که تا حد سقوط کردن سنگین می‌شوند و سقوط می‌کنند، و در مسیر سقوط خود با ذرات دیگر برخورد می‌کنند و آنها را جذب می‌کنند و بزرگ و بزرگ‌تر می‌شوند، و بصورت قطره (باران) سقوط می‌کنند.

ث - باد، نوعی عمل بارورسازی است. (یعنی: معنی واژه‌ی لقاح همه‌ی آن موارد را دربرمی‌گیرد). همینطور بادها درختان و گیاهان را تلقیح می‌دهند که برخی از تخمها و هاگهای آنها از جمله قارچها میکروسکوپی هستند.

نقش بارور کردن ابرها توسط باد به صورت زیر است:

بر روی سطح اقیانوس‌ها و دریاها به خاطر برخورد جریان‌های آب؛ حباب‌هایی تشکیل می‌شود؛ وقتی این حباب‌ها می‌ترکند هزاران ذره با قطری معادل یک صدم میلی‌متر به هوا پرتاب می‌گردد. این ذرات که آئروسول (AEROSOLS) نامیده می‌شوند با گرد و غبار آورده شده توسط بادها ترکیب می‌شوند و به لایه‌های بالاتر جو برده می‌شوند. این ذرات که توسط باد به ارتفاعات بالا برده شده‌اند با بخار آب ترکیب می‌شوند. بخار آب در اطراف این ذرات متراکم می‌شود و به قطره‌های کوچک تبدیل می‌گردد. این قطره‌های کوچک آب در کنار هم تشکیل ابر می‌دهند و به صورت باران فرود می‌آیند. همانطور که دیدیم؛ باد ذرات آب را در هوا بارور می‌کند و در نهایت به شکل‌گیری ابرها کمک می‌کند؛ اگر باد چنین خاصیتی نداشت؛ ذرات کوچک آب در ارتفاعات بالا شکل نمی‌گرفتند و باران ایجاد نمی‌شد.

و اما بادهای چهارگانه: شمال، جنوب، صبا، دبور، این چهار نام، نام فرشتگانی است که بر این بادها گماشته شده‌اند، پس هرگاه خداوند اراده فرماید که باد شمال بوزد بدان فرشته که نامش شمال است دستور دهد و آن فرشته به خانه‌ی کعبه فرود آید و بالای رکن شامی بایستد و در این وقت باد شمال به هر سو که خدا اراده فرموده از خشکی و دریا پراکنده شود، و چون خدا اراده کند که باد جنوب را بفرستد به فرشته‌ای که نامش جنوب است

فرمان دهد و او به خانه کعبه فرود آید و بر رکن امام باقر (علیه السلام) فرمود: مگر نشنیدی که گویند: باد شمال و باد جنوب، و باد صبا و باد دبور، و در همه آنها باد را به نام فرشته مامور بدان نسبت می‌دهند.

انواع بادهای از نظر کوچ‌نشینان عرب

کوچ‌نشینان برای کوچ‌نشینی خود بشناختن مسیر بادهای احتیاج داشتند و از آن‌رو عده‌ای اسامی و مسیر بادهای چهار و بعضی شش دانسته‌اند از این قرار: ۱- باد صبا از شمال میوزد ۲- باد شمال از مغرب میوزد ۳- باد دبور از جنوب میوزد ۴- باد جنوب از مشرق میوزد. و بقول عده دیگر: ۵- باد نکباء بطرف شمال میوزد ۶- باد محوه بطرف جنوب میوزد.

۱- «وَهُوَ الَّذِي يُرْسِلُ الرِّيَّاحَ بُشْرًا بَيْنَ يَدَيْ رَحْمَتِهِ حَتَّىٰ إِذَا أَقْلَّتْ سَحَابًا ثِقَالًا سُقْنَاهُ لِبَلَدٍ مَّيِّتٍ فَأَنْزَلْنَا بِهِ الْمَاءَ فَأَخْرَجْنَا بِهِ مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ كَذَلِكَ نَخْرِجُ الْمَوْتَىٰ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ»

و اوست که پیشاپیش رحمت خود بادهای را به بشارت می‌فرستد. چون بادهای ابرهای گرانبار را بردارند، ما آن را به سرزمین‌های مرده روان سازیم و از آن باران می‌فرستیم و به باران هرگونه ثمره‌ای را می‌رویانیم. مردگان را نیز اینچنین زنده می‌گردانیم شاید پند گیرید. (سوره‌ی اعراف- آیه‌ی ۵۷)

۲- «وَأَرْسَلْنَا الرِّيَّاحَ لَوَاقِحَ فَأَنْزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَسْقَيْنَاكُمُوهُ وَمَا أَنْتُمْ لَهُ بِخَزِيرِينَ».

و بادهای آبستن‌کننده را فرستادیم، و از آسمان آبی نازل کردیم و شما را بدان سیراب ساختیم و شما را نرسد که خازنان آن باشید. (سوره‌ی حجر- آیه‌ی ۲۲).

۳- «فَكُلًّا أَخَذْنَا بِذَنْبِهِ فَمِنْهُمْ مَنۢ أَرْسَلْنَا عَلَيْهِ حَاصِبًا وَمِنْهُمْ مَّنۢ أَخَذَتْهُ الصَّيْحَةُ وَمِنْهُمْ مَّنۢ خَسَفْنَا بِهِ الْأَرْضَ وَمِنْهُمْ مَّنۢ أَغْرَقْنَا وَمَا كَانَ اللَّهُ لِيُظْلِمَهُمْ وَلَٰكِن كَانُوا أَنفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ».

همه را به گناهشان فروگرفتیم: بر بعضی بادهای ریگ‌بار فرستادیم، بعضی را فریاد سهمناک فروگرفت، بعضی را در زمین فرو بردیم، بعضی را غرقه ساختیم. و خدا به آنها ستم نمی‌کرد، آنها خود به خویشتن ستم کرده بودند (سوره‌ی عنکبوت- آیه‌ی ۴۰).

۴- «وَمِنْ ءَايَاتِهِ أَنْ يُرْسِلَ الرِّيَّاحَ مُبَشِّرَاتٍ وَلِيُذِيقَكُمْ مِّن رَّحْمَتِهِ وَلِتَجْرِيَ الْفُلُكُ بِأَمْرِهِ وَلِتَبْتَغُوا مِن فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ».

و از نشانه‌های قدرت او آنکه بادهای مژده‌دهنده را می‌فرستد، تا رحمت خود را به شما بچشاند و تا کشتیها به فرمان او روان باشند و از فضل او روزی بجویید. باشد که سپاس گویند (سوره‌ی روم - آیه‌ی ۴۶).

۵- «وَلِسُلَيْمَانَ الرِّيحَ غُدُوُّهَا شَهْرٌ وَ رَوَّاحُهَا شَهْرٌ وَ أَسَلْنَا لَهُ عَيْنَ الْقِطْرِ وَ مِنَ الْجِنِّ مَنْ يَعْمَلُ بَيْنَ يَدَيْهِ بِإِذْنِ رَبِّهِ وَ مَنْ يَزِغُ مِنْهُمْ عَنْ أَمْرِنَا نُذِقْهُ مِنْ عَذَابِ السَّعِيرِ.»

و باد را برای سلیمان [رام کردیم:] که رفتن آن بامداد، یک ماه، و آمدنش شبانگاه، یک ماه [راه] بود، و معدن مس را برای او ذوب [او روان] گردانیدیم، و برخی از جنّ به فرمان پروردگارشان پیش او کار می‌کردند، و هر کس از آنها از دستور ما سر برمی‌تافت، از عذاب سوزان به او می‌چشانیدیم (سوره‌ی سبا - آیه‌ی ۱۲).

۶- «فَسَخَّرْنَا لَهُ الرِّيحَ تَجْرِي بِأَمْرِهِ رُخَاءً حَيْثُ أَصَابَ»

پس باد را رام او کردیم که به نرمی هر جا که آهنگ می‌کرد، به فرمان او می‌رفت. (سوره‌ی ص - آیه‌ی ۳۶).

عنصر آب

آب که سرد و تر است؛ دو سوم سطح کره زمین را آب یا دریاها و اقیانوس‌ها فرا گرفته است. آب از نظر خاصیت سرد و تر است. دمای قریب به اتفاق همه‌ی آب‌های جهان پایین است؛ زیرا هر چیزی که در معرض آب قرار بگیرد خیس و مرطوب می‌شود؛ و به قول قدما تر می‌شود.

آب مایه حیات است زندگی تمام جانداران به آب وابسته است. ۷۵ درصد سطح زمین را آب گرفته است اما ۹۸ درصد این آب‌ها شور است. آب تشکیل شده از (فرمول آب H_2O) نشان می‌دهد که یک مولکول آب شامل دو اتم هیدروژن و یک اتم اکسیژن است. عناصر موجود در آب عبارتند از: مقداری اکسیژن، هیدروژن، کربن، سدیم، پتاسیم، سیلیس، گوگرد، کلسیم، منیزیم، ازت، فسفر.

سه عنصر ازت، فسفر و سیلیس را به دلیل آنکه کمبودشان تولید ماده زنده را محدود می‌سازد «عناصر مغذی» می‌نامند. تراکم این عناصر در آب دریاها و اقیانوس‌ها در زمانهای مختلف و در مکانهای مختلف، اساساً متغیر است و این تغییرپذیری ناشی از نقش حیاتی آنها می‌باشد. لحظه‌ای به دیده تأمل بنگرید که اگر آب که مایه زندگانی شماست صبحگاهی همه به زمین فرو رود کیست که باز آب گوارا برای شما پدید آورد. آب منشأ حیات موجودات است آب مایه پاکیزگی و رفع آلودگی‌هاست.

سرسبزی و طراوت گیاهان و درختان به دلیل آب است. از طرفی هم از خواص آب می‌توان گفت که امروزه، آب‌درمانی روشی نوین، مجرب، و تأیید شده در درمان پاره‌ای از بیماری‌هاست. این روش درمانی دارای فلسفه

عمیقی است که از شعور ذاتی پدیده‌های عالم هستی پیروی می‌کند. آب‌درمانی بر درمان طبیعی بیماریها (طبیعی درمانی)، و اصل نظافت و پاکسازی عمیق جسم از تمام سموم و عوامل بیماری‌زا استوار است و بیمار به صورت کاملاً طبیعی و بدون استفاده از هیچ داروی شیمیایی و یا اعمال جراحی درمان می‌شود؛ خصوصاً بیماریهای لاعلاجی مانند پسروریازیس (نوعی بیماری پوستی) که پزشکی رایج این بیماری را رسماً غیرقابل علاج اعلام نموده است.

جالب‌تر اینکه بدانید خداوند متعال این نوع درمان را نیز در کتاب آسمانی ما یادآور شده. بدین صورت که قرآن کریم برای درمان بیماری جسمانی حضرت ایوب علیه السلام، به وی امر می‌کند تا پایش را به زمین کوبیده، آنگاه چشمه ساری جاری خواهد شد که می‌تواند با شستشو در آن و نوشیدن از آن، سلامتی خویش را بازیابد.

تمام آفریده‌های هستی به آب نیاز دارند، و خون که مایه‌ی اصلی حیات انسان است نیز ۷۰ درصد از آب و ۳۰ درصد از املاح گوناگون می‌باشد و ملاحظه می‌کنید که آب اصل حیات می‌باشد و این آب برای درمان بیماریها هم مفید است، زیرا در داروهای شیمیایی اعم از قرص‌ها، کپسول‌ها، سرم‌های گوناگون، آمپول‌ها، به نوعی از ترکیبات آب استفاده شده است و گیاهان گوناگون که خواص دارویی دارند، باز هم اساس آن گیاهان از آب است و سایر مکاتب درمانی مانند شکوفه‌درمانی، لجن‌درمانی، گیاه‌درمانی، هومیوپاتی، رنگ‌درمانی نیز محتاج به آب هستند، و آب در آن روشهای درمانی نیز وجود دارد.

اما علاوه بر همه آنچه بیان شد آب به تنهایی و بدون هیچ ترکیبی با سایر چیزها، در درمان بیماریهای بسیار سخت نقش مهمی دارد، و برای نظافت از سموم و ذخایری که برای بدن بسیار مضر است، در نهایت باید یاد بگیریم چگونه می‌توانیم از محیط و منابع آن بهتر استفاده کنیم.

ویژگی چهار عنصر طبیعت در بدن انسان

۱- عنصر آتش: مربوط می‌شود به متولدین ماه فروردین، مرداد، آذر

افرادی پرشور، احساساتی، فعال، پرانرژی و بسیار خلاق هستند آنها سرشار از زندگی با محبت و خونگرم بوده و تأثیر مستقیم و فوری بر روی محیط خود دارند. هنگامی که دو نفر از این عنصر به یکدیگر ملحق شوند ترکیبی مستحکم بوجود می‌آید. آنها برای یکدیگر به طرق گوناگون موجبات موقعیتهای مناسب و مهیجی را فراهم می‌آورند. گسترش ویژگی‌های افرادی که در عنصر آتش قرار دارند می‌تواند موجبات افراط و زیاده‌روی شده و مشکل‌آفرین گردد. این افراد دارای طول موج احساسی یکسانی بوده و عشق برای آنان معنی بزرگی دارد آنها نیاز به دوستی و رابطه گرم و پر محبت دارند و غالباً بسیار مهربان هستند.

۲- عنصر خاک مربوط می‌شود به متولدین ماه اردیبهشت، شهریور، دی

ویژگی‌های ذاتی مشترک متولدین در این عنصر به واقع‌بینی، ماده‌گرایی و همچنین احتیاط و دقت محدود شده است. آنها علاقه زیادی به ثابت قدم بودن دارند و برای بهبود و تحکیم وضعیتشان در زندگی به سختی تلاش می‌کنند. زمانیکه دو نفر از این عنصر به یکدیگر می‌رسند ملاقات آنها با بینش بطرف خاک (پایین یا زمین) است و این به آن معناست که افکار بلند پروازانه ندارند. خاک با خاک موجب اطمینان خاطر یکدیگر را فراهم می‌کنند و این افراد به گونه‌ی شگفت‌آوری باوفا هستند و در کنار یکدیگر می‌مانند و حفظ روابط همیشگی برای آنها دارای اهمیت زیادی است.

۳- عنصر هوا مربوط می‌شود به متولدین ماه خرداد، مهر، بهمن

این دسته چون در عنصر هوا (باد) قرار دارند نسبت به سایر عناصر دیگر دارای احساسات کمتری می‌باشند. آنها مایلند که ارزش و تواناییهای روحی خویش را با عشق جلوه دهند تا با دلسوزی و نگاه، متولدین این عنصر شیفته مصاحبت و تبادل نظر بوده و خلاقیت را بر انجام ایده‌های جدید ارجحیت می‌دهند به ویژه آنها از همراهی با افرادی که در این عنصر می‌باشند لذت می‌برند اگر چه ابراز احساسات برایشان دشوار است. در مواردی که عقاید خود را به ناچار تغییر می‌دهند نسبت به اعتماد خود به هر چیز و هر کس نگران می‌شوند. بنابراین آنها از دیدگاه افکار و عقاید با یکدیگر تناسب دارند و چنانچه توقعات احساسی غیرقابل اجرا پیش آید سبب بروز مختصر علائم خطر می‌شود.

۴- عنصر آب مربوط می‌شود به متولدین ماه تیر، آبان، اسفند

اینها سخت تحت سلطه‌ی احساسات قوی واقع شده‌اند که این احساسات آنها را خشن و حساس می‌سازند. بهترین فرد برای درک نیازهای عنصر آب فرد دیگری از همین عنصر است زیرا ممکن است دیگران خصوصیات ویژه آنها را به عنوان عدم تمایل و ایجاد ارتباط تلقی کنند. در رابطه بین دو عنصر آب و آتش همانگونه که اشاره شد احساسات آنها رل اساسی را بازی کرده و آنها محافظ و مدافع یکدیگرند. روابط عناصر آب صلح و آرامش را همراه دارد و بر زندگی آنان حکمفرمایی می‌کند اما بدلیل داشتن احساسات قوی می‌تواند اثر مخالف نیز داشته باشد و منجر به بازیهای شود که سبب نابودی روابط صمیمی گردد.

۳- صورتک

رابطه‌ی خلق و خو با چهره‌ی آدمی

آیا چهره‌ی آدمی می‌تواند گویای خصال روحی انسان باشد؟ اگر جواب منفی باشد این سؤال مطرح می‌شود که چرا هنگامی که برای اولین بار با قیافه‌ای روبرو می‌شویم درباره خصال و اخلاق او اظهارنظر می‌کنیم؟ مثلاً اینطور: آدم جالبی به نظر می‌رسد و یا چقدر عنق مثل اینکه با خودش هم قهر است، نگاه محبت‌آمیزی دارد، بی‌عقیده به نظر می‌رسد، متکبر است، منفی‌باف است، الکی خوش است، ابله است، متفکر است و . . . درباره کسی که با او روابط ممتد نداشتیم، داد و ستد نکردیم و رفتار و کردار او را با اطرافیانش ندیدیم نظری می‌دهیم که در عین مبهم‌بودن دقیق است. این اظهارنظر روانشناسانه مبتنی بر چیست؟ آیا مشخصات و خطوط چهره می‌تواند دریچه‌ای بر روح بغرنج آدمی بگشاید؟

سر و صورت انسان تشکیل شده است از:

- ۱- استخوان جمجمه ۲- عضلات متحرک ۳- پوشش پوستی ۴- موهای سر و ریش و سبیل
 - ۵- آرایش بر مبنای سلیقه و مد روز
- شخصیت‌هایی بوجود می‌آیند که منش و خصال آن‌ها نه یک بعدی که چند بعدی است.
- و همچنین نوع حالت فیزیکی صورت که به ترتیب صورت گرد، چهارگوش، مثلث، بیضی، مستطیل مشخص و شناسایی می‌شود به شرح زیر است:
- ۱- صورت گرد: که نشانه صفا و صمیمیت و عشق و محبتی است که فرد دارد و همسر بسیار خوبی خواهد بود.
 - ۲- صورت چهارگوش یا مربع: نشانه اراده قوی و پشتکار است و بیشتر جنگجویی و رک‌گویی و جسارت دارد.
 - ۳- صورت بیضی یا شبیه مثلث: صاحب این صورت از استعداد و هوش فراوان برخوردار است و بسیار هنرمند و عاشق‌پیشه و فعال است.
 - ۴- صورت مثلث: نشانه‌ی شخصیت بسیار حساس می‌باشد، این اشخاص غالباً درونگرا هستند. گاهی اوقات رویایی و خیال‌پرداز می‌شوند و بعضی وقت‌ها حيله‌گر و حسود.
 - ۵- صورت مستطیل: اینگونه چهره‌ها همیشه در زندگی و اجتماع موفق می‌باشند. چون از اراده‌ی خیلی بالایی برخوردارند. اما مغرور و جاه‌طلب هستند و بیشتر سیاستمدار می‌باشند و پست‌های مهم کشور را صاحب خواهند بود و دیگران را همیشه پایین‌تر از خود می‌دانند. به این طریق این سیاه مشق تصویری، پایان‌ناپذیر به نظر می‌رسد که

بررسی بیش‌تر در حوصله این نوشته نیست و باید بدانیم آدمی با استعدادهای بالقوه‌ی گوناگون بدنیا می‌آید و از برخورد این استعدادها با محیط مادی و اجتماعی پیچیده است که طیفی از انگیزه‌ها در او تکوین می‌یابد. به همین دلیل شاید هیچ یک از انگیزه‌ها کلاً فطری یا کلاً اکتسابی نباشند.

روانشناسی رفتار آدمی

قیافه، حرکات، زبان، در رفتار فردی

یکی از مهم‌ترین خصوصیات انسان که او را نسبت به سایر موجودات برتری می‌دهد قدرت تکلم و سخن گفتن او است. او می‌تواند با به کارگیری کلمات و جملات احساسات و نیت درونیش را بیان کند و دیگران را از آن آگاه نماید. از طرفی خواسته یا ناخواسته در فضایی که آن را سکوت و خاموشی می‌نامیم و با زبان بی‌زبانی تنها با آنچه «body language» یا زبان حرکات بدن و اجزای آن خوانده می‌شود، می‌تواند به خوبی احساسی را انتقال داده یا معنای کلامی را تغییر دهد. هرگز اظهار دوستی و علاقه شخصی در حالی که اخم کرده و ترشرویی نشان می‌دهد، قابل قبول نیست. بنابراین به کارگیری این ۲ زبان در یک جهت و راستا می‌تواند به خوبی در بیان هیجانات، عواطف و احساسات به کار رود. اما در میان دنیای خاموش و بی‌زبانی، زبان‌های گویای دیگری هم هستند.

زبان بدن شامل دو قسمت است. یکی زبان حرکات و رفتار بدن و دیگری زبان آرایش و ظاهر بدن

بازکردن دکمه‌های کت: افرادی که با شما بی‌ریا و صمیمی هستند غالباً دکمه‌های کت خود را باز کرده یا حتی آن را از تن درمی‌آورند اما در یک مذاکره رسمی اینچنین نیست. در این شرایط افراد زمانی کت خود را درمی‌آورند که امکان دسترسی به توافق وجود داشته باشد، به عبارت دیگر هرقدر هوای اطاق گرم باشد اگر طرفین احساس دسترسی به توافق را نداشته باشند کتشان را در نمی‌آورند.

انداختن پا روی پا: در هنگام مذاکرات هرگاه یکی از طرفین یا هر دوی آن‌ها پاهای خود را روی هم می‌اندازند نشانه این است که وارد مرحله جدیدی از مذاکره می‌شوید، مرحله‌ای که امکان تفاهم کم‌رنگ می‌شود. اگر انداختن پا روی پای دیگر با گذاشتن دست‌ها در زیر بغل بصورت ضربدر همراه باشد اوضاع وخیم‌تر است و باید یک فکر جدی برای تغییر وضعیت انجام دهید تا طرف مقابل از حالت تدافعی خارج شود.

کشیدن دست به چانه: این علامتی از زبان رفتار است که در هنگام تصمیم‌گیری بکار می‌رود. کشیدن دست به روی چانه معمولاً با حالتی از چهره همراه است که در آن چشم‌ها کمی جمع می‌شود. افرادی دیگر ممکن است در

این حالت لب بالایی را لمس کنند و آن را بکشند و بعضی مردها با سبیل یا ریش خود بازی کنند که همگی دلیل بر تعمق و ارزیابی است. در بازی شطرنج نیز افرادی که قرار است حرکت بعدی را انجام دهند در بسیاری از موارد چنین اشاره‌ای را از خود نشان می‌دهند که پس از تصمیم‌گیری متوقف می‌شود.

برداشتن عینک: برداشتن آهسته عینک جهت تمیز کردن آن در شرایطی که نیازی به این عمل نیست اشاره تعویقی است، این عمل در طی یک مذاکره ممکن است چندین بار انجام بگیرد. در چنین حالتی شخص می‌خواهد با طفره رفتن از پاسخ یک سؤال یا ایجاد تأخیر در پاسخ مطالبی را در ذهن خود بررسی کرده و موقعیت خود را مرور نماید. در هر حال این افراد می‌خواهند زمانی را برای پرسش یا پاسخ خود در اختیار بگیرند. اشاره مشابه دیگر می‌تواند برداشتن عینک در کنار دهان باشد.

دست زدن به بینی: این علامت رفتاری و یا مالیدن با انگشت اشاره نشانه شک و تردید در مورد مطالب گفته شده در یک گفتگو یا مذاکره می‌باشد؛ به ویژه اگر این اشاره همراه با متمایل شدن شخص به انتهای صندلی باشد. اما مراقب باشید که این اشاره را با کسی که بینی خود را می‌خاراند اشتباه نکنید. اشاره دیگری در این زمینه مالیدن پشت گوش یا کنار آن است که حاکی از شک و تردید در آرایه یک پاسخ یا سبک و سنگین کردن آن است. در بسیاری از مواقع پس از این عمل دست به سمت چشم رفته و عمل مالیدن چشم انجام می‌شود.

ضرب گرفتن روی میز: کسی که با ریتمی یکنواخت و کسل‌کننده به روی میز ضربه می‌زند می‌خواهد احساس بی‌قراری خود را بیان کند. اشارات مشابه دیگر می‌تواند این باشد که فرد مرتباً دکمه خودکار خود را بالا و پایین می‌زند و یا با پاشنه‌ی پا به زمین ضربه می‌زند. پیام مستقیم این اشارات برای شما این است که باید دریابید که حرف‌هایتان کسل‌کننده یا بی‌روح است و یا اینکه برای طرف مقابل تازگی ندارد.

قراردادن مچ یک پا به روی مچ پای دیگر: این اشاره اشاره‌ای است که در مواقع بسیاری بروز می‌کند. مثلاً در جلسات دوستانه یا رسمی که شخص تحت فشار روانی؛ تنش یا استرس قرار گرفته است. مهمانداران هواپیما در این زمینه تجربیات مفیدی دارند، آن‌ها به راحتی می‌توانند افرادی که از مسافرت با هواپیما می‌ترسند را تشخیص دهند زیرا این افراد با پاهای گره خورده و قراردادن یک مچ به روی مچ دیگر می‌نشینند به خصوص در هنگام برخاستن هواپیما.

همچنین بسیاری از افراد در موقعیت‌های تنش‌زا مانند شرکت در مصاحبه یا آزمونی برای استخدام، مچ پاهای خود را روی هم می‌اندازند. اصولاً علایم زبان رفتار بیشتر با یکدیگر و در یک مجموعه ظاهر می‌شوند و به همین ترتیب

باید با هم تعبیر شوند. به عنوان مثال اگر فرد مقابل شما پایش را از روی پا بردارد و کمی به طرف شما خم شود شما می‌توانید نتیجه بگیرید که وی به سخنان شما علاقمند است و مایل است بیشتر بداند.

پس توجه به زبان رفتار را در خود تقویت کنید و همواره در هنگام مواجه شدن با واکنش منفی از طرف مقابل درصدد متعادل کردن اوضاع برآیید.

در این مواقع بهتر است به جای اینکه شیوه قبلی خود را ادامه دهید و بر آن اصرار ورزید سیاست جدیدی را در پیش گیرید، چرا که اگر فردی از رفتار یا گفتار شما ناراحت یا عصبانی باشد علایم رفتاری او پیشاپیش این موضوع را به شما هشدار می‌دهند.

علایم منفی زبان رفتار

- نوک پاها در جهت مخالف شما است یا به سمت درب خروجی است

- تماس چشمی محدود

- تکان دادن سریع سر به جهت تایید

- لمس کردن و مالیدن پشت گردن

چشم‌ها

سطح چشم‌ها: در یک گروه، معمولاً فردی که سطح دید چشمانش از سایرین بالاتر است رهبر محسوب می‌گردد. هنگامی که شما ایستاده باشید و دیگران نشسته قطعاً شما را در موضع قدرت قرار می‌دهد.

مالش چشم: زمانی که فردی چشمش را با انگشت اشاره مالش می‌دهد نشانگر فریب و نیرنگ می‌باشد. از آنجایی که فرد می‌خواهد تماس دیداری را قطع کند بهانه‌ای بدست می‌آورد که به این طرف و آن طرف نگاه کند. این حرکت غیر ارادی یک افشاگر حسابی است که فرد دارد دروغ می‌گوید.

چشم برگرداندن: این معمولاً یک علامت مسلّم از نیرنگ، گناه و دروغگویی است.

چشمان بسته: هرگاه چشمان یک فرد برای لحظه‌ای طولانی‌تر از چشم بر هم زدن متعارف بسته و ابروها نیز برخاسته شود پیام چنین است: «به حرف زدن خود خاتمه بده».

حرکت چشم به سمت بالا: این نشانه‌ی غضب و عصبانیت است.

نگاه مختصر به اطراف: این ژستی خجالت‌گونه و عشوه‌گرانه است. فرد جسورانه خیره می‌شود در حالیکه سرش را پایین انداخته و به سمت مخالف کج می‌کند. اشاره بر کمرویی بی‌باکانه دارد.

نگاه ممتد: این بی‌تردید یک نشانه‌ی گرایش جنسی است. شخصی که تماس چشمی برقرار می‌کند، چشم برگردانده، سپس مجدداً به چشمان شما نگاه می‌کند می‌گوید: «مایلم با شما بیشتر آشنا شوم»

نگاه خیره شدید: این نشانه خلق تهاجمی، سلطه‌جویانه و تهدیدآمیز است.

نگاه به بالا و پایین: هنگامی که آقای آقایی نگاهش را به سر تا پای یک خانم می‌اندازد به او می‌فهماند که به اندام فیزیکی وی علاقه‌مند است.

چشمک: چشمک یک علامت غرض‌آلود است. نشانگر آن است که رمز و رازی میان فردی که چشمک می‌زند و فردی که به او چشمک زده می‌شود برقرار است.

ابروها

بالا انداختن همزمان دو ابرو: در میان یک اتاق شلوغ، مفهوم آن کاملاً واضح و روشن است: مایلم با شما ملاقات کنم.

بالا انداختن یک ابرو: زمانی که یک ابرو بالا انداخته می‌شود در حالی که ابرو دیگر پایین باقی می‌ماند مفهومی این است: حرف شما را باور نمی‌کنم.

ابروهای گره‌خورده: زمانی که هر دو ابرو به سمت همدیگر کشیده می‌شود باعث پدید آمدن شیار بین آن دو می‌شود که دلالت بر اضطراب، درد، ترس و یا آمیزه‌ای از این هیجانات دارد.

صورت

پوشاندن صورت: زمانی که دست بر روی صورت می‌آید مفهومی چنین است: شوکه شده‌ام. این ژست بین فرد و موقعیت مزاحم و متجاوز فاصله می‌اندازد.

خنده زورکی: این نیشخند کنترل شده تا چشم‌ها گسترش نمی‌یابد.

تبسم با دهان گشوده: دندان‌های بالا نمایان شده و به شخصی که با شما گفتگو می‌کند می‌فهماند که مایل هستید بیش‌تر با او آشنا شوید.

تبسم با لبان بسته: این لبخند تنها برای ادای احترام و ادب و نزاکت است.

درهم کشیدن لب‌ها: هرگاه فردی لب‌هایش را درهم کشید به مفهوم آن است که طرف مقابلش را جذاب و دلربا یافته.

لبهای سفت و جمع شده: دلیل بر تنش و عدم پذیرش است.

جویدن لب‌ها: وقتی فردی لب پایین خود را جویده و سرش را تکان می‌دهد نشانگر خشم فرد است.

خمیازه کشیدن: خواب آلودگی تنها علت خمیازه نمی‌باشد بلکه «خمیازه اجتماعی» نیز وجود دارد. خمیازه‌ای که در یک موقعیت استرس‌زای خفیف پدید می‌آید. هنگامی که مردد هستید چه کاری می‌خواهید انجام دهید خمیازه روشی است برای خریدن زمان.

دست‌ها (از مچ تا سر انگشتان)

دست دادن محکم: فردی که دستش را دراز کرده و سپس دستانش را به طریقی می‌چرخاند که دستش بالا و کف دستش پایین قرار می‌گیرد، سعی در تفوق و برتری‌جویی دارد. این نوع دست دادن اغلب اوقات در موقعیت‌های سیاسی و دیپلماتیک کاربرد دارد.

دست دادن بسیار محکم: نشانگر شور و اشتیاق و سلطه‌گری است. بی‌تردید می‌توان فهمید چه کسی اینجا فرمان می‌دهد.

دست دادن شل: فردی که تنها انگشتان دستش را دراز می‌کند و یا دست‌هایش مانند ماهی شل است، می‌گوید: مایل نیستم به من دست بزنید، من صمیمیت را دوست ندارم. همچنین آن نشانه ضعف، انقیاد و مطیع و تسلیم بودن نیز می‌باشد. هرگاه آقای در یک موقعیت کاری از این دست دادن استفاده می‌کند امکان دارد چنین برساند که قصد دارد مخفیانه اعمال نفوذ در موقعیت نماید.

دست دادن با هر دو دست: هرگاه از دست چپ برای در برگرفتن و پوشاندن دست‌های فشرده شده استفاده گردد، دست دادن دستکش‌وار نامیده شده و راستی و صمیمیت زیاد را می‌رساند مانند یک در آغوش گرفتن کوچک و ظریف.

حرکت انگشت: ضربه آهسته، مضراب زدن و یا ریتم یکنواختی را با انگشتان نواختن، دلالت بر بی‌تابی و ناشکیبایی دارد. یک حرکت نمادین گریز می‌باشد. انگشتان عمل راه رفتن را گرچه بدن بی‌حرکت است انجام می‌دهند.

دست‌های پنهان: این ژست مرموز و آب زیرکانه است. فرد می‌گوید: مایل به گفتگو با شما نمی‌باشم. خصوصاً در مورد دست‌هایی که عمیقاً در جیب‌ها فرو شده باشد جایی که برای تماس و گرفتن دست و یا هر گونه رابطه صمیمانه وجود نخواهد داشت.

دست‌ها به روی زانو: وقتی کف دست‌ها به طرف بالا باشد، شخص گشاده‌رو و پذیرا می‌باشد وقتی کف دست‌ها پایین باشد ممکن است پای فریکاری و تعرض در میان باشد.

مناره کردن انگشتان: هنگامی که فردی انگشتان خود را به هم فشرده و چانه و دهان را روی سر انگشتان قرار می‌دهد نشانگر تفکر عمیق است. مانند زمانی که شخص به امید شنیدن جواب می‌باشد. همچنین حایلی است برای محافظت کردن از قفسه سینه، پایین صورت و دهان.

مشت پوشیده شده با دست باز: فرد در این حالت خشمگین است اما می‌کوشد که آرام بماند. به اصطلاح خود را کنترل کند. اما مراقب این فرد باشید چون امکان دارد هر موضوع کوچکی منجر به آن گردد که کنترلش را از دست بدهد. **پرتاب دست:** شخصی که می‌خواهد عقایدش را به اجبار تحمیل کند ممکن است دستش را به طرف شنونده و جلو پرتاب کند. در حالت پرخاشگرانه خفیف‌تر تنها از انگشتان استفاده می‌گردد.

قلاب کردن دست‌ها پشت سر: این یک ژست متکبرانه می‌باشد. خصوصاً زمانی که فرد به عقب تکیه داده باشد. او می‌گوید: من آن قدر بر شما سلطه دارم که نیاز به دفاع کردن از خودم ندارم.

بازی کردن با حلقه ازدواج: این علامت عصبی بودن و نشانگر آن است که مشکلی در ارتباط وجود دارد. خصوصاً زمانی که فرد همزمان در مورد همسرش در حال صحبت کردن می‌باشد.

تکان بی‌قرار دست‌ها: این تلاش بدن برای رهایی می‌باشد. هورمون آدرنالین در حال ترشح شدن است اما فرد نمی‌داند چگونه رهایی یابد. کلنجار رفتن با سر آستین پیراهن و یا جواهرآلات روی میج به دیگران می‌گوید که شما احتیاج به توجه دارید. در کافه این عمل جایز و مناسب است اما در جلسات کاری منحرف‌کننده و موجب حواس پرتی می‌گردد.

دست زدن به کراوات: این رفتار مردانه می‌گوید: می‌خواهم تأثیر خوبی از خودم به جا بگذارم. این روش او است که می‌خواهد به شما بفهماند شدیداً در تلاش است تا خوشنودتان سازد.

دست کشیدن در میان موها: وقتی افراد نمی‌دانند چه چیز باید بگویند اغلب اوقات دستشان را میان موها می‌کشند. ناظری که قادر است زبان بدن را متوجه شود آگاه است که فرد در مورد کاری که می‌خواهد انجام دهد و یا چیزی که می‌خواهد بگوید تردید دارد.

خم کردن بازوها: این کار می‌گوید: «من پرزور و نیرومند هستم.» بالا آوردن یک بازو نیز راهی برای جلب توجه می‌باشد. هر دو دست را به جلو دراز کردن ژست خوش‌آمدگویی می‌باشد.

دست‌ها به پشت: وقتی دست‌ها به پشت کمر قلاب می‌گردند مفهومی این است که فرد وضعیت را تحت کنترل خود دارد. می‌گوید: «من راحت هستم» مشابه حرکتی که سربازان زمانی که در حالت خبردار نیستند به خود می‌گیرند.

دست‌ها به جلو: هنگامی که ما مضطرب می‌باشیم تمایل به نگاه داشتن دست‌های خود در جلوی بدن خود داریم تا بتوانیم یک سد حفاظتی ایجاد گردانیم.

دست‌های قلاب شده: بر خلاف دست به سینه بودن که دست‌ها بطور متقاطع به روی سینه قرار می‌گیرند، این ژست در افرادی مشاهده می‌شود که در شرایط اضطراب‌آمیزی قرار دارند. در واقع چنین به نظر می‌آید برای حفظ جان‌شان به خودشان دست آویخته‌اند.

دست‌های تاشده: زمانی که دست‌ها مقابل بدن همدیگر را قطع می‌کنند، معمولاً نشانگر وضعیت تدافعی می‌باشد. فرد می‌گوید: من تمایل ندارم به هرچیزی که با عقاید من تضاد می‌باشد گوش دهم. اغلب مردم از مانعی که این طرز ایستادن پدید می‌آورد آگاهی ندارند. اما بی‌تردید برای سد کردن هرگونه تعدی و مزاحمت بکار گرفته می‌شود. خصوصاً وقتی که لب‌های درهم و اخم نیز با آن همراه گردد.

دراز کردن دست: زمانی که یک مرد نشسته و دست خود را دراز کرده، او می‌گوید: «من اینجا را تحت کنترل خود دارم». اما اگر یک زن این کار را انجام دهد، مردها معمولاً اینگونه می‌پندارند که او از حد و حدود خود تجاوز کرده است. هر چند زمانی که تنها یک دست را روی صندلی مجاور قرار می‌دهد می‌گوید: «می‌خواهم مانند شما (مردها) باشم».

دست به کمر بودن: دست‌ها دو طرف کمر به طوری که آرنج به طرف خارج بدن قرار می‌گیرد فرد می‌گوید: از من فاصله بگیر. این یک عمل ناآگاهانه می‌باشد که ما هرگاه احساس جامعه‌ستیزی داشته باشیم و یا در محل پر ازدحامی قرار داریم و تمایل نداریم دیگران نزدیک به ما شوند اعمال می‌کنیم.

پاها

تکان دادن پاها: وقتی فردی طوری نشسته که یک پا را روی پای دیگر انداخته و یک پا را در هوا تکان می‌دهد پیام این است: من حوصله‌ام سر رفته. حرکات نشانگر گریز است اگرچه بدن فرد ساکن و بدون حرکت می‌باشد.

انداختن پاها روی هم در ناحیه‌ی زانو: این حالت متداول به طور یکسان در مردان و زنان رایج می‌باشد. مفهومی این است که من بسیار آسوده‌خاطر هستم.

قوزک پا روی زانو: این معمولاً عملی مردانه می‌باشد. می‌گوید: من قاطعانه از حقوقم دفاع می‌کنم اما با آرامش هستیم. این همان ژست اصیل «پا روی پا اندازی کابویی» است.

انداختن پا روی هم در ناحیه‌ی قوزک: این ژست در مردها بیش از زن‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد. می‌گوید: «من مودبانه در آرامش هستیم.»

به هم پیچیدن پاها: این ژست در خانم‌ها رایج می‌باشد. زن پاهایش را به هم می‌پیچاند طوری که یک پایش را به پشت قوزک پای دیگرش قلاب می‌کند. مردها انجام دادن این کار را دشوار می‌پندارند. به هم فشردگی این حالت برداشت «در آغوشگیری» و نوعی تمایل جنسی را در ذهن تداعی می‌سازد.

قفل کردن پاها: این نیز نمونه‌ای از ژست زنانه می‌باشد. او در حالی که ایستاده یک پا را به پشت پای دیگر قفل می‌کند. این عمل معمولاً به مفهوم آن است که فرد عصبی و ناراحت می‌باشد.

شانه بالا انداختن: شانه‌ها برآمده گشته و کف دست‌ها به سمت خارج می‌چرخند. پیام روشن و واضح می‌باشد: من شما را نمی‌شناسم.

و یا من نمی‌توانم به شما کمک کنم. دلالت بر احساس درماندگی فردی است که این ژست را به خود می‌گیرد.

راست قامت ایستادن: حالت ایستادن افراشته می‌گوید شما انسان با اعتماد به نفس، صادق و موفق هستید. حتی اگر کوتاه‌قد باشید، گرفتن یک ژست مطمئن و بی‌پروا شما را پرابهت نشان خواهد داد.

گام‌های کوتاه و بلند: استفاده از تمام طول پا در هنگام راه رفتن، گام‌های بلند برداشتن و کمر را راست و سر را بالا نگاه داشتن بیانگر یک حالت مطمئن و باصراحت می‌باشد. برعکس گام‌های ریز و با شانه‌های قوزکرده فرد را ترسو و آسیب‌پذیر می‌نماید.

احوالپرسی دوستانه: با اندک بالا آوردن ابرو زمانی که برای نخستین بار شخصی را ملاقات می‌کنید، شما را علاقه‌مند، بانشاط و هوشیار می‌نماید.

رویاری نزدیک: هر فردی مجاز و نیازمند مقدار معینی حریم شخصی در پیرامون خودش می‌باشد. معمولاً آن حریم شخصی ۱۸۰-۹۰ سانتی‌متری شما امتداد می‌یابد. محدوده‌ی صمیمی و خودمانی ۵۰ سانتی‌متر امتداد دارد. زمانی که فردی خیلی نزدیک به جلو می‌آید منجر به مزاحمت و ناراحتی می‌گردد. این یک عمل تجاوزکارانه می‌باشد که مرزها و حدود دیگران را رعایت نکرده و احترامی برای آن‌ها قایل نمی‌باشد. این طرز رفتار می‌تواند سبب شود تا یک فرد منفعل و بی‌اراده، احساس آسیب‌پذیری کرده و حالت تدافعی به خود گیرد. تا زمانی که از شما درخواست نشده عقب بمانید.

بی‌رغبتهی: اگر می‌خواهید برتر از دیگران جلوه کنید، پشت به دیوار تکیه زده و دست به سینه بایستید. پیام روشن است: «مزاحم نشوید.»

گرفتن گردن: هنگامی که دست به طرف بالا تاب خورده و خودش را به پشت گردن قلاب می‌کند نشانه خشم می‌باشد. در دوران بدوی این ژست به ضربت سختی بر سر فرد مقابل منجر می‌گشت. اما در جامعه متمدن می‌باید از این عمل اجتناب ورزید. افرادی که زبان بدن را متوجه می‌شوند از توانمندی این عمل آگاه هستند.

بی‌قراری (وول خوردن): در موقعیت اجتماعی هرگاه با پول خرد داخل جیب‌تان بازی کنید و صدای جیرینگ جیرینگ آن را درآورده یا با موها و یا لباس‌تان کلنجار روید، علامت واضحی است که شما عصبی، بی‌قرار و هیجان‌زده می‌باشید. برای گذاشتن تأثیر خوب بر روی دیگران سعی کنید این حرکات تهیج‌آمیز و بی‌تاب‌گونه را در خود فرو نشانید.

کشیدن شلوار: این عمل در مردان بیش از زنان انجام می‌شود. چون مردها هستند که اغلب اوقات شلوار به تن می‌کنند. پارچه شلوار یک پا به نشانه ناباوری به بالا کشیده می‌شود. مانند این می‌ماند که پایش را روی یک چیز ناخوشایند گذاشته و می‌کوشد آن را از روی شلوارش بتکاند.

به دیوار تکیه‌زدن: زمانی که شما به دیوار و یا درب ورودی با آرامش خاطر بسیار، تکیه می‌دهید، به دیگران می‌گویید که بمانند. این روشی است برای طولانی کردن گفتگو خصوصاً وقتی که در موقعیت‌های اجتماعی قرار دارید.

ارتباط نزدیک: دو فردی که با هم گفتگو کرده و همدیگر را در یک جایگاه و همسو می‌یابند، انس و علاقه‌ی متقابل را نمایان می‌کند. افرادی که برای مدت زمان مدیدی با یکدیگر بوده‌اند حرکات یکدیگر را تقلید و تکرار کرده و حتی کلمات و الفاظ یکسانی را همزمان بیان می‌کنند.

نزاع: هنگامی است که دو فرد رودرروی هم، اما برخلاف مورد قبلی می‌ایستند که بیانگر خشونت و تندخویی شدید می‌باشد. در شرایط عادی هر دو فرد در هنگام صحبت کردن اندکی از یکدیگر فاصله می‌گیرند. اما هرگاه بخواهند با یکدیگر زورآزمایی و نزاع کنند خود را در حالت بینی به بینی قرار می‌دهند که تقابل بسیار خطرناکی است.

تعظیم کردن: این ژست، ادای احترام دنیای کهن، دیگر کاربردی جز در محافل دیپلماتیک و موقعیت‌های رسمی ندارد. هر چند که در زمان‌های گذشته به عنوان ادای احترام و درود فرستادن متعارف بکار می‌رفته است، اما اکنون در اغلب اوقات توسط هنرمندان و مجریان بر روی سن مورد استفاده قرار می‌گیرد.

زبان بدن (موی سر)

برخی از کارشناسان بر این باورند که مدل موی شخص می‌تواند نشانگر تصویر شخصی، کیفیت زندگی، میزان عملگرایی، خودنمایی، اثرگذاری و پایگاه اجتماعی و اقتصادی فرد باشد. برخی نیز بر این باورند که موی شخص می‌تواند نشانگر بالندگی عاطفی و ناحیه‌ی زیستی باشد. مفاهیم مختلف مدل‌های مختلف مو را در طول دهه‌های گذشته از نظر بگذرانید. فرضاً، در دهه‌ی ۶۰ و ۷۰ قرن بیستم موی بلند شخص نشانه‌ی عصیان‌گری و شورشگری بود، اما امروزه در دهه‌ی ۹۰ یک راننده‌ی کامیون بیابان نیز موهایش را بلند می‌کند تا بسان سلطان موسیقی راک جلوه کند. باید توجه داشت که موهای بلند دخترک ۱۵ ساله تفسیر متفاوتی با موهای بلند یک زن ۵۵ ساله دارد. در هر صورت، در این قسمت حتی‌المقدور اسرار شناخته‌شده‌ی انواع مدل مو را در اختیار شما قرار می‌دهیم. باید توجه داشت که نشانه‌خوانی باید همراه با نشانه‌های آشکار سایر ویژگی‌های فرد باشد تا بتواند فرد را به سوی تشخیص درست رهنمون شود.

موی مردان

موی بلند و موی کوتاه: باور غالب این است که موی کوتاه نشانه‌ی محافظه‌کاری و سازگاری و موی بلند نشانه‌ی ماهیتی هنری و عصیان‌گری است. این باور گه‌گاه درست می‌نماید؛ ولیکن در همه‌ی موارد این‌گونه نیست، زیرا موهای بسیار کوتاه می‌تواند نشانه‌ی موارد زیر باشد:

فرد احتمالاً اهل ورزش است؛ در حال طی کردن دوره‌ی نظام بوده و یا این که در گذشته یک نظامی بوده است؛ شخص در سازمان و یا اداره‌ای کار می‌کند که مجبور است مویش را کوتاه نگه دارد؛ این امر می‌تواند نشانگر گرایشات هنری، عصیان‌گری و مدگرایی باشد (در صورتی که مو به طور غریبی رنگ شده باشد و یا این که بسیار کوتاه باشد)؛ ممکن است نشانه‌ی محافظه‌کاری فرد باشد؛

احتمالاً شخص به نوعی مشغول درمان بوده و یا این که این امر از ضرورت درمانی ناشی شده است؛

احتمال دارد فرد این گونه بپندارد که جذاب‌تر می‌نماید؛

فرد به دلیل راحتی و سهولت کاری، موی کوتاه را ترجیح می‌دهد.

اگر چه تأمل در خصوص موارد بالا می‌تواند برای تشخیص ماهیت اشخاص راهگشا باشد، لیکن بسندگی صرف به این ذهنیات و کلیشه‌ها می‌تواند بازدارنده باشد.

موی آراسته: مردی که با موی آراسته، سشوار کرده و تافت‌زده ظاهر می‌شود و این امر را با لباس و کفش گران‌قیمت همراه می‌کند، خواهان به رخ کشیدن موقعیت و پایگاه غبطه‌برانگیز اجتماعی و شغلی خود است.

این حالت می‌تواند نشانه‌ی کامیابی اقتصادی، خودمهم‌پنداری و اثرگذاری بر روی دیگران باشد. معمولاً مردان این گونه برای موی سر خویش سرمایه‌گذاری پولی و زمانی نمی‌کنند. در هر حال، استنباطی که از این حالت می‌توان کرد این است که چنین مردانی بدین وسیله قدرت، توان مالی و برتری پایگاه اجتماعی خویش را به رخ دیگران می‌کشند. به علاوه، همین برداشت را می‌توان به ناخن‌های آراسته نیز تعمیم داد.

نشانه‌های مرتبط با ریزش، کم‌پشتی و طاسی سر

مردانی که معدود تارهای موی باقیمانده بر روی سر خود را با دقت و وسواس محسوسی شانه می‌کنند و به اصطلاح به آن حالت می‌دهند، در واقع بدین وسیله خودخواهی خود را نشان داده و در عین حال نسبت به قضاوت و داوری دیگران غافل هستند. زمانی که من با چنین مردانی برخورد می‌کنم، نخستین سوالی که به ذهنم خطور می‌کند این است که آیا این مرد نمی‌داند که ما چشم داریم و همه چیز را می‌بینیم. نکته‌ی قابل توجه این که این برداشتها وحی منزل نیست و در همه‌ی حالات استثنا به چشم می‌خورد.

استفاده از کلاه گیس و کاشتن و ترمیم موی سر: مردانی که با ترمیم موی سر خویش کم‌پشتی و یا ریزش آن را جبران می‌کنند، بدین وسیله نخوت و فقدان اعتماد به نفس خویش را نشان می‌دهند. به‌علاوه، بدین وسیله فرد با جذاب نشان دادن خویش اعتماد به نفس از دست رفته را کسب می‌کند. در هر صورت، از نشانه‌های این نوع اقدامات ترمیمی مردان می‌توان به مواردی چون برخورداری از امکانات مادی، نقص‌زدایی و ظاهرگرایی اشاره کرد.

استفاده از انواع کلاه‌ها: مردان طاسی که از کلاه بیس‌بال برای پوشش این نقیصه‌ی خود استفاده می‌کنند، در واقع در برابر پیر شدن از خود مقاومت نشان می‌دهند. در این ارتباط باید به این نکته توجه کرد که بسیاری از مردان طاس برای حفاظت از فرق و کاسه‌ی سر خویش در برابر آفتاب سوزان از این کلاه‌ها استفاده می‌کنند؛ لیکن اگر مردان طاس در منزل نیز از این کلاه‌ها استفاده می‌کنند، این امر می‌تواند نشانگر فقدان خودباوری و اعتماد به نفس باشد.

موی رنگ شده: مردانی که موی سر خود را رنگ می‌کنند، عمدتاً خواهان پوشاندن موهای سفید خود هستند و بدین وسیله خود را جوان می‌نمایانند. روشن است که این وسیله در همه‌ی حالات و مقاطع سنی نمی‌تواند راهگشا باشد. فرضاً چنان چه مرد ۷۵ ساله‌ای دارای موهای مشکی یک‌دست باشد، در آن صورت پنهان‌کاری کاملاً بی‌مورد است. در هر صورت، از ویژگی‌های این اشخاص می‌توان به خودخواهی واقعیت‌گریزی و بسان کبک عمل کردن اشاره کرد.

موی صورت مردان

ریش و سبیل: برخی از مردم بر این باورند که ریش و سبیل می‌تواند نشانه‌ی راز آلودگی شخص باشد. باید توجه داشت که این برداشت درست نبوده و مردان به دلایل مختلف از موی صورت استفاده می‌کنند. در هر صورت، ریش و سبیل می‌تواند به موارد زیر دلالت کند:

- مرد می‌پندارد که بدین شکل جذاب‌تر می‌نمایاند؛
- مرد جوان بدین وسیله خود را سالدار می‌نمایاند؛
- با استفاده از ریش، فرد سن و سال و چروک‌های صورت خود را می‌پوشاند؛
- فرد بدین وسیله نقص صورت خود را می‌پوشاند؛
- مرد ریش و سبیل شکل ماهیت عصیانگرانه‌ی خویش را می‌نمایاند؛
- مرد در جایی شاغل است که از این بابت محدودیتی را به شخص تحمیل نمی‌کنند.

دقیقاً به طول و شکل و شمایل ریش و سبیل مردان توجه کنید، زیرا ریش و سبیل‌های بلند می‌تواند گرایش‌های سیاسی لیبرالیستی مردان را بنمایاند. از سوی دیگر، ریش و سبیل نامرتب، کثیف و ناآراسته می‌تواند نشانه‌ی ویژگی‌هایی چون کاهلی، دلمردگی، اختلالات و عوارض روحی و فیزیکی، فقدان قدرت دآوری و سایر کاستی‌ها و نقایص بهداشتی باشد.

موهای سایر قسمت‌ها

ابروان پرپشت و نامرتب و موهای زیاد دماغ و گوش مردان، نشانه‌ی این است که این اشخاص به ظاهر خویش اهمیتی نمی‌دهند. برخی از این مردان بر این باورند که مرتب کردن و آراستن موهای این قسمت‌های صورت عملی نادرست و نامردانه است.

مدل موی نامتعارف و نمایان: مدل و یا رنگ موی غیرعادی و نامتعارف می‌تواند دلالت بر موارد زیر داشته باشد:

ماهیت ناسازگار: فرد ماهیتی عصیانگرانه و شورش‌طلب دارد؛

فرد شیفته‌ی ماجراجویی است؛

فرد گرایش‌های مدپرستانه و هنری دارد؛

فرد دارای شغلی نامتعارف بوده و سبک زندگی نامتعارف است؛

شخص بدین وسیله خواهان عضویت در یک گروه هم‌سال خاص است؛

سازگاری با مدل‌های غالب و حاکم در اجتماع؛

بی‌توجهی به صورت‌های ظاهر؛

میل به منحصر به فرد بودن و جلب توجه کردن؛

تأثیرات فرهنگی (سن و سال فرد، نژاد و گروه‌های مختلف اجتماعی).

موی زنان

مدل موی زنان در قیاس با چگونگی موی مردان محدودیت چندانی ندارد، زیرا مردم آسان‌تر انواع مدل موی سر زنان را می‌پذیرند، چون مدگرایی عمدتاً از آن جنس مونث است. با این وجود، موی سر نمایان و نامتعارف زنان نیز تعابیر و تفاسیر خاص خود را دارا می‌باشد.

موهای کوتاه و بلند: بر اساس فرهنگ ما، جوانی و جذابیت جسمانی زنان با موی بلند تعریف و تبیین می‌شود. به همین دلیل، بلندی و کوتاهی موی زنان تفاسیر خاص خود را دارا می‌باشد. حال اگر علیرغم این نگرش فرهنگی زنی مویش را کوتاه نگه دارد، باید به موارد زیر توجه کرد:

موی زیبا، کوتاه و آراسته: این حالت می‌تواند نشانگر تمایلات هنری فرد بوده و در عین حال از برخورداری مالی حکایت کند. باری، هزینه کردن مبلغ قابل توجهی از درآمد برای آرایش مو می‌تواند نشانه‌ی اهمیت دادن به ظاهر شخصی، میل به پذیرفته شدن، اهمیت دادن به نظرات دیگران و احتمالاً عدم ایمنی باشد.

موی کوتاه معمولی زنان: چون نگه داشتن موی بلند دشوار و هزینه‌بر است، بسیاری از زنان موی خود را کوتاه می‌کنند تا از دنگ و فنگ نگهداری موی بلند در امان باشند. در هر صورت، از نشانه‌های بارز این حالت می‌توان از عملگرایی فرد نام برد، به ویژه اگر این حالت با سایر ویژگی‌های عملگرایی همراه شود.

موی بسیار کوتاه سبب توجه دیگران می‌شود. چنان چه لباس زنی زرق‌وبرق‌دار و زننده باشد، جلب توجه کردن این حالت مو نمود می‌یابد. احتمال دارد که موی بسیار کوتاه دلالت بر ضرورت‌های درمانی داشته باشد. فرضاً، زنانی که شیمی‌درمانی می‌شوند، چاره‌ای جز این ندارند.

در رابطه با موهای بلند باید موارد زیر را از نظر گذرانند:

چون فرهنگ ما موی بلند را نشانه‌ی جذابیت و زیبایی می‌داند، زنی که بیش از چهل سال سن دارد و در عین حال موهایش را به طور نمایانی بلند نگه می‌دارد، در برابر پیر شدن از خودش مقاومت نشان می‌دهد و ادا و اطوار جوانان و چشم‌نوازان را درمی‌آورد. از ویژگی‌های این زنان می‌توان به مواردی چون ذهنیت‌گرایی، رویاپردازی و واقعیت‌گریزی اشاره کرد.

موی بلند نمایان: ممکن است حالت چشم‌نوازی نداشته باشد و این کیفیت سبب شود که بپندارد که بدین شکل جذابیت جنسی محسوسی کسب می‌کند.

موی بلند نامتعارف: می‌تواند نشانه‌ی عصیانگری و ماهیت شورشی بر علیه آداب و سنن دست‌وپاگیر و بازدارنده باشد، زیرا بسیاری از زنان موی بلند نمایان را نشانه‌ی آزادی و فارغ بودن از هر گونه محدودیتی می‌دانند. حال اگر نوع لباس زن این برداشت را تقویت کند، در آن صورت این نشانه انکار ناپذیر می‌شود.

موی بلند کثیف و ژولیده: می‌تواند نشانگر خصوصياتی چون فقدان قوه‌ی تشخیص و داوری، بیماری، کاهلی و تنبلی، تن‌آسایی، ماهیتی شورشی، دزدگی و لاقیدی شخص باشد. در صورت کثیف بودن موی سر، برای خواندن زنان لازم است که به سایر شاخص‌های بهداشتی نیز توجه شود.

رنگ مو

رنگ کردن مو در بین این جنس طبیعی است. مگر آن که زنی مویش را به طور نامتعارفی رنگ کرده باشد و این رنگ کاملاً به چشم بخورد. از سوی دیگر، چنان چه زنی سفیدی مویش را با رنگ کردن بپوشاند، این امر می‌تواند گویا باشد. برای مثال، این اشخاص متوسل به تمارض و وانمود کردن نشده و واقعیت سنی خویش را به راحتی پذیرا می‌شوند. در برابر این گروه، اشخاصی هستند که به دلایل حساسیت‌های آلرژیکی اقدام به رنگ کردن نمی‌کنند. در هر صورت، در هنگام خواندن شخصیت زنان باید ظرایفی از این دست نیز لحاظ شود.

طیف مغناطیسی

طیف مغناطیسی چیست؟

طیف مغناطیسی عبارت است از نوعی تشعشع مغناطیسی لطیف که زاییده‌ی «نیروهای اتریک» و سایر میدان‌های انرژی است. نیرویی است که به موجودات و اشیا مربوط می‌شود. طیف مغناطیسی میدانی از انرژی است که اطراف بدن تمامی موجودات زنده، جامدات، نباتات و حیوانات را پوشانده است. امواج حاصل از این میدان انرژی به طور دایمی در حال تشعشع هستند.

این امواج شبیه امواج گرمایی هستند که یک روز داغ از سطح زمین بیرون می‌زنند. به عبارت دیگر طیف مغناطیسی مجموعه‌ای از ارتعاشات است که با طول موج‌های متفاوت در افراد از کالبد مثالی ساطع می‌شود. جسم

فیزیکی علاوه بر اینکه دارای چنین ارتعاشاتی است به عنوان صافی نیز عمل می‌کند. انسان‌های اولیه نیز قادر بودند آئورا را ببینند. در بسیاری از حکاکی‌های روی سنگ و نقاشی‌های کهن پوشش عجیبی به دور سر افراد نقش بسته است. این پوشش به خصوص در طراحی‌های به دست آمده از منطقه‌ی وال کامونیا (Val Camonica) در شمال ایتالیا چشمگیر است.

عده‌ای از مؤلفان اظهارنظر کرده‌اند که در این مسأله ثابت می‌کند ما در زمان‌های قدیم بازدیدکنندگانی از کرات دیگر داشته‌ایم. شاید این مسئله درست باشد اما احتمال زیادی هم وجود دارد که این تصاویر ترسیمی ساده و ابتدایی از هاله نورانی باشد، بخصوص که بعضی از این نقاشی‌ها به گونه‌ای رسم شده که به نظر می‌رسد پرتوهایی دور سر را احاطه کرده است. سربندهای روسای قبایل بومی آمریکا ممکن است ترسیمی از هاله‌ی نورانی باشد کشیش‌های مایان (Mayan) نیز سربندهای بنفش رنگ بر سر می‌کرده‌اند. در تصاویر به جا مانده از قدیسان قبل از مسیحیت هاله‌هایی طلایی و درخشان به دور سر آنان دیده می‌شود. این حلقه‌های اطراف سر در تصاویر مصریان باستان و هندی‌ها و یونانی‌ها و ایتالیایی‌ها نیز دیده می‌شود که بی‌شک ترسیمی از هاله‌های نورانی است.

آئورا در بدو تولد وجود ندارد ولی با اولین دم و بازدم مرحله‌ی آغاز آن قابل رؤیت است. ظاهر شدن آئورا بیانگر این است که آئورا حاوی انرژی است که از راه تنفس جذب بدن می‌شود و بعد به صورت پرتو به بیرون می‌تابد. گواه بعدی این مسأله پیشرفت قابل توجه اندازه و رنگ‌های طیف مغناطیسی افرادی است که به طور مداوم ورزش می‌کنند و صحیح نفس می‌کشند.

عده‌ای وقتی برای اولین بار طیف مغناطیسی «آئورا» را تقریباً بی‌رنگ می‌بینند ابراز ناامیدی می‌کنند. اگر این اتفاق برای شما هم افتاد، نگران نباشید وقتی شما به دیدن طیف مغناطیسی نورانی عادت کنید، رنگ‌ها خودشان را کم‌کم نشان می‌دهند. معمولاً رنگ اصلی زمینه آئورا را می‌بینند و دیدن آن به مراتب برایشان آسان‌تر است. به این منظور راه‌های مختلفی برای تشخیص رنگ زمینه‌ی آئورای اشخاص وجود دارد.

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

در ارگانیزم بدن انسان نیز چنین نیروهایی وجود دارد. طیف‌مغناطیسی انسان در اثر کیفیت‌های جوهری، نیروهای اتری، اثیری، علی، ذهنی و روحی فرد تغییر می‌کند و به بیان دیگر هر انسان جوّی از مغناطیس در اطراف خود می‌آفریند که بدون تردید نشانه‌های فطری و رفتاری و شرایط سلامت جسمی و روانی او را فاش می‌سازد.

در مذاهب قدیم طیف مغناطیسی را «آکاشا» و در برخی از مذاهب آن را «آئورا» می‌نامیدند. در دین زرتشت «آتش ذی‌روح یا آتش جاویدان» خوانده می‌شد و علمای هندو آن را «آر» می‌نامیدند. «آر» ریشه سانسکریت دارد و به معنای «پره چرخ» است زیرا امواجی که از بدن انسان خارج می‌شوند مانند تشعشعاتی هستند که از قسمت تویی یک چرخ ساطع می‌شوند. آن را گاهی اتمسفر روانی یا اتمسفر مغناطیسی نیز می‌نامند.

به زبان انگلیسی «اورا» گفته می‌شود. دانشمندان معتقدند این لغت دارای ریشه لاتین و به معنای هوا است، دو دانشمند اتریشی نیز بعد از کشف این امواج آن‌ها را اود (خود) نامیدند. دکتر مسمر از این انرژی با عنوان مغناطیس حیوانی یاد می‌کرد. «پیه هن‌باخ» آن را «نیروی ملکوتی» بلابرات اشعه N و دانشمندان شوروی «انرژی بیوپلاسمیک» می‌نامیدند. علمای چک نیز آن را نیروی «سایکوترانیکا» می‌خوانند.

خوشبختانه ما در عصری زندگی می‌کنیم که بشر از نظر تکنولوژی پیشرفت زیادی کرده است و با کمک این تکنولوژی می‌توان طیف مغناطیسی را مشاهده کرد. در حقیقت ارایه مدارک علمی جای شکی در این زمینه باقی نگذاشته است.

اولین بار دانشمندی اتریشی به نام «بارون ریخن‌باخ» در سال ۱۸۶۷ کشف کرد که از بدن انسان امواجی ساطع می‌شود. بعد از او دانشمندان زیادی مثل «کاردل‌دوبرل» تحقیقاتش را ادامه دادند. دانشمندی از شوروی به نام «سیمون کرکین» نیز یک نوع دوربین عکاسی اختراع کرده است که مجهز به میکروسکوپ‌های الکترونی است و می‌تواند با سرعت ۷۵ تا ۲۰۰ هزار ارتعاش در ثانیه از میدان آهن‌ربایی انرژی عکسبرداری کند. امروزه فقط دانشمندان در مورد ماده تشکیل‌دهنده طیف‌مغناطیسی با یکدیگر توافق کامل ندارند. البته مدارکی وجود دارد که نشان می‌دهد از انرژی الکترومغناطیسی تشکیل شده است.

در زندگی روزمره و به طور عادی می‌توان وجود آن را حس کرد. برای مثال احساس اینکه در نزدیکی ما چیزی غیرعادی وجود دارد ناشی از وجود طیف‌مغناطیسی است وقتی سنگینی نگاه کسی را بر روی خودمان احساس می‌کنیم در حقیقت از تبادل انرژی‌هایمان آگاهی یافته‌ایم. همه ما به طور ناخودآگاه وجود طیف‌مغناطیسی را احساس می‌کنیم.

مثلاً بعضی از افراد انرژی ما را می‌گیرند اما بعضی دیگر به ما انرژی می‌دهند. با بعضی از افراد هماهنگی بیشتری داریم اما در مورد بعضی‌ها اینگونه نیست. فردی که امواج انرژی‌اش دارای طول موج متفاوتی با ما است باعث ناآرامی ما می‌شود. طیف‌مغناطیسی ما در تبادل مداوم با یکدیگر و محیط اطرافمان می‌باشد. هرچه این تبادل عمیق‌تر و طولانی‌تر باشد تأثیر بیشتری بر روی طیف‌مغناطیسی می‌گذارد به همین جهت است که طیف‌مغناطیسی افراد یک خانواده، دوستان قدیمی و زوج‌هایی که سال‌ها است کنار یکدیگر زندگی می‌کنند کم‌کم به یکدیگر شباهت بیشتری پیدا می‌کنند که گاه این شباهت در ظاهر فیزیکی آن‌ها نیز تأثیر می‌گذارد.

برای اینکه بهتر این مسئله را درک کنیم دقت کنید که، در هر خانه‌ای احساس متفاوتی دارید. حتی می‌توانید احساسی را که در خانه‌ای متروک به شما دست می‌دهد را با احساسی که در خانه‌ای که موقتاً ساکنان آن در منزل نیستند دارید، مقایسه کنید، مسلماً در مورد اول بیش‌تر احساس خالی بودن می‌کنید. در حقیقت هر خانه و هر اتاق دارای طیف‌مغناطیسی خاص خودش است که این طیف‌مغناطیسی به ساکنان آن بستگی دارد.

همه‌ی ما با این انرژی منحصر به فرد بر روی اشیاء تأثیر می‌گذاریم و اشیایی که با آن‌ها بیش‌تر در ارتباط هستیم از ما تأثیر بیش‌تری می‌گیرند. مثل لباس‌هایمان، ماشین، تخت‌خواب و افراد مورد علاقه‌ی‌مان آیا افراد عادی نیز می‌توانند طیف‌مغناطیسی را ببینند؟

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

طیف مغناطیسی انسان از درون به بیرون

۱- طیف مغناطیسی اتری

۲- طیف مغناطیسی عوطف

۳- طیف مغناطیسی ذهنی

۴- طیف مغناطیسی روحانی

توسعه‌ی دیدن طیف مغناطیسی

برای دیدن طیف مغناطیسی باید:

- الف - حساسیت چشمان خود را افزایش دهیم.
- ب - دامنه نوسان‌های قابل مشاهده را ورای نور مرئی گسترش دهیم. برای انجام موفقیت‌آمیز موارد بالا باید:
 - ۱- دید محیطی خود را مورد استفاده و تمرین قرار دهیم.
 - ۲- تماس خود را با نور افزایش دهیم.
 - ۳- فرآیند حس بینایی را در مغز تقویت کنیم، ارتباط بین نیمکره‌های راست و چپ مغز را تقویت کنیم.

مشاهده‌ی طیف مغناطیسی

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

۱- از شخص موردنظر تان بخواهید که روبروی یک زمینه‌ی سفید و ساده با نوردهی بسیار ملایم بایستد. یک زمینه‌ی رنگی، رنگ‌های طیف مغناطیسی را تغییر می‌دهد و در نتیجه شما به دانش بیشتری درباره‌ی ترکیب رنگ‌ها نیاز پیدا می‌کنید، ترکیب رنگ‌های زمینه و طیف مغناطیسی گاهی می‌تواند در تفسیر رنگ طیف مغناطیسی مشکل ایجاد کند.

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

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

۴- بعد از ۳۰ ثانیه، در حالی که هنوز به همان نقطه نگاه می‌کنید، محیط اطراف را با دید محیطی خود بررسی کنید. ادامه تمرکز بسیار مهم است.

در برابر وسوسه نگاه کردن به اطراف مقاومت کنید. شما باید ببینید که زمینه‌ی اطراف شخص روشن‌تر و دارای رنگی متفاوت با قسمت‌های دیگر زمینه است. این ادراک شخصی شما از طیف مغناطیسی است. هر چه تمرکز شما

طولانی‌تر باشد. طیف‌مغناطیسی را بهتر خواهید دید به یاد داشته باشید که تمرکز روی یک نقطه با تجمع اثر نوسان طیف‌مغناطیسی در چشم شما حساسیت را افزایش می‌دهد.

۵- اکثر تمرین‌های پیشرفته‌ی مشاهده‌ی طیف‌مغناطیسی، در تاریکی کامل انجام می‌شود اما نیاز به ساعت‌ها تمرکز و تمرین‌های منظم و اصولی دارد.

طیف‌مغناطیسی، بازتاب ماهیت واقعی ما در هر لحظه است. در اینجا لازم است منظور خود را از «ماهیت واقعی» و اینکه چرا برای کشف آن قدری تلاش لازم است، بیان کنم. در جوامع ما سمبول‌ها، کلیشه‌ها، عادت‌ها و آداب و رسوم، رفتارهای سطحی و ظاهرسازی و پیروی از دیگران هستند. هنگامی که ما همه عادت‌ها، کلیشه‌ها، آداب و رسوم، ظاهرسازی‌ها و رفتارهای سطحی خود را تشخیص دهیم و کنار گذاریم، کاملاً آگاه، طبیعی و آزاد می‌شویم و آنچه باقی می‌ماند ماهیت واقعی ما است.

بعضی از مردم چنان به آداب و عادت‌های خود چسبیده‌اند، که کشف ماهیت واقعی‌شان اگر غیرممکن نباشد، بسیار مشکل است. تنها راه دستیابی به یک بصیرت فوری پیرامون شخصیت این افراد، تماشای طیف‌مغناطیسی آن‌ها است. زیرا طیف مغناطیسی ماهیت واقعی آن‌ها را از ورای پوشش رفتارهای سطحی نشان می‌دهد.

بطور کلی، هرچه طیف مغناطیسی رنگین‌تر واضح‌تر و روشن‌تر باشد، صاحب آن دارای شخصیتی بهتر و روحی والاتر است. همچنین هرچه پراکندگی انرژی در طیف‌مغناطیسی یکنواخت‌تر باشد، آن شخصی سالم‌تر و متعادل‌تر است، پراکندگی انرژی در طیف‌مغناطیسی، می‌تواند به عنوان یک ابزار تشخیص قوی در پزشکی مورد استفاده قرار گیرد، البته معمولاً به تجهیزات پیچیده نیز نیاز است.

طیف مغناطیسی ما همه‌ی بدن را احاطه کرده است. اما تفسیر رنگ‌هایی که توضیح داده می‌شود، فقط به طیف مغناطیسی اطراف سر مربوط است، معانی رنگ‌های طیف‌مغناطیسی اطراف سر، که توضیح داده می‌شود وقتی دیدن طیف‌مغناطیسی را به خوبی یاد گرفتید، می‌توانید خودتان صحت آن را با تمرکز روی افکار خاص هنگام تماشای طیف‌مغناطیسی خود، یا بیان افکار دیگران در هنگام مشاهده‌ی طیف‌مغناطیسی آن‌ها تحقیق کنید.

چرا باید طیف‌مغناطیسی را ببینیم؟

رنگ‌ها و قدرت طیف‌مغناطیسی، مخصوصاً در اطراف سر، معانی خیلی مهمی دربردارند. شما می‌توانید با مشاهده‌ی طیف‌مغناطیسی یک شخص، عملاً افکار او را قبل از آنکه به زبان بیاورد ببینید و اگر آنچه می‌بینید با سخنان او

هماهنگی نداشته باشد. شما دروغ را نیز به روشنی مشاهده می‌کنید. هیچ کس نمی‌تواند در حضور شما دروغ بگوید. بدون آنکه دروغش آشکار شود. طیف مغناطیسی را نمی‌توان با دروغ و ظاهرسازی تغییر داد. طیف مغناطیسی سرشت و افکار واقعی ما را برای همه آشکار می‌کند.

طیف مغناطیسی، امضای معنوی ما است وقتی شما شخصی را با یک طیف مغناطیسی پاک و درخشان می‌بینید، می‌توانید مطمئن باشید که او شخصی خوب و دارای روحی والا است، حتی اگر خود او فردی فروتن باشد یا از خصوصیات خود آگاهی نداشته باشد. هنگامی که فردی را با طیف مغناطیسی خاکستری یا سیاه می‌بینید می‌توانید مطمئن باشید که او فردی با افکار ناپاک است. هر چند که ظاهراً جذاب، خوش‌سخن، فرهیخته، خوش‌ظاهر یا خوش‌لباس به نظر برسد. مخصوصاً بسیار مهم است که طیف مغناطیسی هر استاد معنوی، پیر یا مرشد را بررسی کنید. چنین شخصی باید طیف مغناطیسی درخشانی به رنگ زرد طلایی در اطراف سر خود داشته باشد.

در غیر این صورت بهتر است شما از پیروی او دست بردارید و به راه خود بروید. زیرا پیوستن به فرقه یا گروهی که توسط افراد بی‌صلاحیت با طیف مغناطیسی نامطلوبی رهبری می‌شود، برای آگاهی شما بسیار خطرناک است. همچنین با بررسی طیف مغناطیسی می‌توان اختلالات عملکرد بدن (بیماری‌ها) را خیلی قبل از بروز علایم فیزیکی تشخیص داد. با کنترل آگاهانه‌ی طیف مغناطیسی خود، عملاً می‌توانید خود را شفا دهید. به هر حال بهبود جسم فیزیکی، در مقایسه با آنچه دیدن و مطالعه‌ی طیف مغناطیسی می‌تواند در جهت ارتقای آگاهی، تکامل معنوی و افزایش دانسته‌های ما از طبیعت انجام دهد، هیچ است.

فرهنگ رنگ‌ها از نظر طیف مغناطیسی

با وجودی که اثر رنگ‌ها تا حدودی ذهنی است و در مورد اشخاص مختلف فرق می‌کند اما برخی از تأثیرات رنگ‌ها دارای معنی یگانه‌ای در سراسر جهان هستند. رنگ‌هایی که در طیف رنگ‌ها در ناحیه قرمز قرار دارند به عنوان رنگ‌های گرم شناخته می‌شوند که این دامنه‌اش از احساسات گرم و صمیمانه تا احساس خشم و عصبانیت متغیر است. رنگ‌هایی که در ناحیه آبی طیف قرار دارند، رنگ‌های سرد نامیده می‌شوند و شامل آبی، سبز هستند. این رنگ‌ها معمولاً آرامش بخشند اما گاهی نیز ممکن است احساس غمگینی و بی‌تفاوتی را به ذهن آورند.

رنگهای اصلی

۱- قرمز

۲- آبی

۳- زرد

۴- سفید

رنگ‌های ترکیبی:

۱- سبز = زرد آبی

۲- نارنجی = زرد قرمز

۳- ارغوانی = قرمز آبی

روان‌شناسی رنگ‌ها به عنوان روش درمان

در برخی از فرهنگ‌های قدیمی، از جمله مصری‌ها و چینی‌ها، از رنگ‌ها برای درمان استفاده می‌شده است. این کار که گاهی به آن نوردرمانی یا رنگ‌شناسی نیز گفته می‌شود هنوز هم به عنوان روش درمان جایگزین مورد استفاده قرار می‌گیرد، در این روش:

- از رنگ قرمز برای تحریک بدن و ذهن و افزایش تمرکز استفاده می‌شود.
- از رنگ زرد برای تحریک اعصاب استفاده می‌شود.
- از رنگ نارنجی برای بالا بردن سطح انرژی استفاده می‌شود.
- از رنگ آبی برای کاهش درد و تسکین بیمار استفاده می‌شود.
- از رنگ سبز برای تسکین ناراحتی‌های پوستی استفاده می‌شود.

۱- طیف مغناطیسی سفید

برای سفیدها روحانیت، معنویت و اندیشه‌های کیهانی و جهانی مقوله‌هایی آشنا هستند. از میان تمام رنگ‌ها، سفیدها بیش از همه به خدا نزدیکند. آن‌ها مجرای انرژی الهی و خصوصیات روحی هستند که در این کالبد فیزیکی زندگی می‌کنند. سفیدها متعالی‌ترین ارتعاشات را منعکس می‌کنند. نور سفید، نیروی حیاتی جهانی، سفید یا نور کریستال، در واقع خود یک نور نیست، بلکه جوهر تمام رنگ‌های رنگین‌کمان یا ترکیب تمام رنگ‌ها است.

انگیزش آن‌ها بستگی به این دارد که چقدر از درون، احساس درخشندگی دارند و چقدر می‌توانند انرژی شفابخش را از خود جاری سازند. آنان زندگی را چون آینه‌ای دریافت می‌دارند که نشان می‌دهد، آنان که هستند و چقدر انرژی نورانی را می‌توانند همگرا سازند. اتصال سفیدها، به نیروی درونی، روحی و الهی است. عملکرد طبیعی سفیدها همچون یک مجرای شفا بخش است.

آن‌ها توسط ذهن برتر راهنمایی می‌شوند، تا به بشریت نشان دهند که چقدر ابنای بشر ارواحی قدرتمند هستند. آنان نشان می‌دهند که خدا یا روح، بنیاد زندگی است. هر چند سفیدها خیلی سریع فکر می‌کنند، اما گرایش به سکوت دارند. کارکرد ذهنی پیشرفته و متعالی آن‌ها بیشتر شهودی و روحی است تا تخیلی. آن‌ها همچنین خیلی سریع یاد می‌گیرند.

آن‌ها خود را با دانش و اطلاعات هماهنگ می‌سازند تا اطلاعات جدید را جذب کنند. سفیدها دوست دارند کتاب بخوانند، فیلم تماشا کنند و در تئاتر یا دیگر رویدادهای اجتماعی، که آن‌ها را قادر به فهم عمیق زندگی سازد، شرکت کنند. آن‌ها درمانگرهای طبیعی هستند و از کمک به دیگران و درمانی که انجام می‌دهند، لذت می‌برند. آن‌ها در نتیجه‌ی داشتن انرژی شفاف خودشان، می‌توانند مجرای ارتعاش بالای شفابخش به دیگران شوند.

آن‌ها دسترسی به وضعیت اتری آگاهی دارند، جایی که اهمیت و دلیل، هیچ جایگاهی ندارد. برای سفیدها اتصال به ابعاد برتر وجود، بسیار طبیعی است. پاک‌ی کریستال تعیین می‌کند که چه میزان نور واقعاً تابیده خواهد شد. هرچه واسطه یا مجرا شفاف‌تر باشد، انرژی حیاتی، قدرتمندتر، جاری می‌شود. آگاهی، قدرتمندترین ابزار برای سفیدها است.

سفیدها تمام خصوصیات انرژی را در یک سطح برتر منعکس می‌سازند، بنابراین این انرژی به آسانی در پیرامون آن‌ها دیده می‌شود. آن‌ها توانایی منحصر به فردی در هماهنگی خودشان و ذهن، بدن و روحشان با شخص یا موقعیت دیگر دارند. بنابراین به آسانی کاراکترهای دیگر، الگوهای رفتاری، عواطف و احساسات دیگران را می‌پذیرند. سفیدهای ناخودآگاه، تلاش بر جذب یا دریافت انرژی حیاتی اطرافیان دارند.

سفیدها معمولاً تشخیص نمی‌دهند که استعداد شخصیتی یا کاراکترها را می‌پذیرند. آن‌ها به ناگاه همچون طرف مقابل صحبت می‌کنند، تا احساس طرف مقابلشان را درک کنند، یا حتی با این کار بتوانند افکار طرف مقابل را بفهمند. سفیدهای با قدرت بدین وسیله با دیگران هماهنگ می‌شوند، تا مشکلات عاطفی آنان را مرتفع سازند. سفیدها برخی اوقات حساس و شکننده هستند. آن‌ها دوست دارند در محیطی زیبا و ژرف زندگی کنند. آن‌ها وقتی در یک اتمسفر آرام، منظم و مرتب زندگی کنند، به نحو احسن عمل می‌کنند. سفیدها بیش از اندازه به زمان و مکان شخصی احتیاج دارند، تا بتوانند خود را آرام، منعکس، تغذیه و متعادل سازند. آن‌ها به طور معین نیاز به شارژ

باطری‌های انرژی حیاتی، به شیوه‌ای منظم دارند. به محض آن که سیستم آن‌ها بیش از حد فعالیت کند، به گوشه‌ای می‌روند، تا نیروهایشان را تجدید و پاک نمایند.

۲- طیف مغناطیسی صورتی

صورتی‌ها دارای قدرت جسمی بالایی هستند. به خاطر اراده‌ی بالایی که دارند می‌توانند رویاهایشان را به راحتی به واقعیت تبدیل کنند. بیانگر اندیشه‌های معنوی هستند. ارغوانی هرگز در هاله درجه قدرتمندی ندارد. صرفاً به طور ابرها و شعله‌های زودگذر آشکار می‌شود، که بیانگر اندیشه‌های معنوی حقیقی است. مهر به دیگران در این افراد آن چنان بالا است که دیگران برایشان با ارزشمندتر از خودشان هستند. برای رسیدن به هدف‌هایشان سلامتی خودشان را نیز به فراموشی خواهند سپرد.

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

۳- طیف مغناطیسی زرد

طیف مغناطیسی زرد درخشنده‌ترین، شادترین و کودکانه‌ترین شخصیت‌های طیف رنگی هستند. این ارواح آسان‌گیر به شدت اهل شوخی هستند. آنان دوست دارند بخندند و قادرند از همه چیز زندگی لذت ببرند. اگرچه ممکن است تمرکز حواس برایشان کاری دشوار باشد، اما از فواید ریلکسیشن، لذت خالص زندگی و زندگی خودانگیزانه آگاه هستند. آنان کسانی هستند که در کنار ما زندگی را سخت و جدی نمی‌گیرند و همیشه به سوی روشنی‌ها می‌نگرند. خوش‌بینی کلید قدرت آن‌ها است و این مطلب می‌تواند به راحتی به اطرافیان آنان سرایت کند.

طیف مغناطیسی زرد از تمام تفریح و خلاقیت‌ها لذت می‌برند و همیشه دوست دارند هوششان را بروز دهند. میزان آن‌ها برای زندگی، شادی و سرور است و در پی شادی متعادل در زندگی و کار هستند. زردها باهوش و درخشنده هستند. آن‌ها به راحتی یاد می‌گیرند و اطلاعات را بدون نیاز به ارتباط عمیق‌تر یا دلیل بیشتر، می‌توانند پردازش

نمایند. آن‌ها دوست دارند با ذهنشان کار کنند و معمولاً خود را با فلسفه، ایده‌های ذهنی و اندیشه‌های روانشناسی پُر می‌کنند. آن‌ها از مباحثه در تمام موارد زندگی از اقتصاد تا روحانیت، لذت می‌برند. زردها نسبت به ایده‌های هنری و خلاقانه، خودانگیز و خودجوش هستند.

به هر حال، آن‌ها بیش از اتمام کار به لذت کار، متمرکز هستند. آن‌ها ابتکار را به خاطر نشاط و لذت انجام می‌دهند، نه به خاطر حصول یا رسیدن به اهداف رفیع. یادگیری زردها پویا است و از طریق عملکرد یاد می‌گیرند آن‌ها سرشار از انرژی هستند که به آسانی از فعالیت جسمانی و ذهنی‌شان تشخیص داده می‌شود. برای آنان مشکل است که برای مدتی طولانی یک جا بشینند؛ آن‌ها احتیاج دارند که دائماً دست‌هایشان را تکان دهند. ممکن است آن‌ها را در حالی ببینند که ناخودآگاه مشغول بازی با چیزی هستند، یا شکلی فکاهی می‌سازند.

سلامت برای آن‌ها بسیار مهم است. اگر خسته یا منزجر شوند، نیاز به آرامش و تسکین انرژی‌های بیش‌فعال‌شان از طریق کالبد جسمانی، یا ذهن هوشمند و پرانرژی‌شان، پیدا می‌کنند. زردها در حالت تعادل، بسیار خلاق هستند. آن‌ها از نوشتن و نقاشی کردن و کار با دست‌هایشان بسیار لذت می‌برند. آن‌ها می‌دانند چگونه انرژی‌های نشاطشان را از طریق واقعیت ذهنی و جسمانی‌شان با تمام دگرگونی‌های آن جاری سازند. بسیاری از زردها ترس شدیدی از متعهد شدن دارند.

آن‌ها می‌خواهند مستقل و آزاد باشند تا از هر آنچه که زندگی به آن‌ها می‌دهد لذت ببرند. در نتیجه، بسیاری از زردها به طور کامل وارد زندگی زناشویی نمی‌شوند. از یک طرف صمیمیت را می‌خواهند از طرفی دیگر ترس از آن دارند که پایبندی به یک زوج ممکن است آزادی و حق انتخاب را از آنان بگیرد. زردها دوست دارند هوسرانی کنند و از هیجان عشق جدید، تجدید قوای عاطفی می‌کنند. برای بسیاری، جنس مخالف یک راه اتصال به زندگی و همچنین جبران کمبودهای شخصی است. آن‌ها نیاز دارند تفاوت‌های بین مستقل بودن، عاشق و پایبند بودن و خویشاوندی را بر خودشان ببینند و بفهمند. آن‌ها بسیار جنسی هستند. آن‌ها مقدمات جنسی را بسیار حساس و سرزنده انجام می‌دهند.

۴- طیف مغناطیسی نارنجی

در طیف مغناطیسی نارنجی، شخصیت‌هایی ماجراجویان خلاق هستند. آن‌ها میل درونی به خلاقیت و فعالیت دارند و زندگی را با حداکثر لذت می‌خواهند. آن‌ها شخصیت‌های مستقل و جدا هستند، در حالی که جسم، ذهن و عاطفه‌ای یکپارچه دارند. برای آن‌ها شکل دادن به واقعیت‌های فیزیکی و هیجانات و چالش‌های آن لذت‌بخش است.

شخصیت‌های نارنجی دوست دارند که برای ماجراجویی‌ها یا پروژه‌های بعدی، استراتژی‌های تخیلی و برنامه‌ریزی شده داشته باشند، تا آن‌ها را عملی کنند.

آن‌ها نیاز دارند که با مراحل کاری واقعی روبه‌رو و درگیر شوند. نارنجی‌ها علاقه‌ای ندارند که عقب بایستند و نظاره کنند که مردم کاری برای آن‌ها انجام دهند. آن‌ها همیشه به طور فعال تحلیل‌گر، مدیر و سازنده هستند. انگیزه‌ی نارنجی‌ها در زندگی بستگی به این دارد که ماجراجویی‌ها، چالش‌ها و پروژه‌های مبتکرانه چه قدر آنان را مسرور و خرسند می‌سازد. آن‌ها می‌خواهند بر اساس ایده‌های خودشان زندگی کنند.

آن‌ها پروژه‌های مبتکرانه‌شان را کاملاً مطلوب برنامه‌ریزی و رهبری می‌کنند، به طوری که خود و هم‌قطاران‌شان از حصول موفقیت برخوردار می‌شوند. آنچه نارنجی‌ها پیش از هر چیز طلب می‌کنند، پیروزی و تفوق بر موانع ذهنی و فیزیکی است. آن‌ها همچنین نیاز دارند که دیگران را متقاعد کنند که توانایی‌هایشان در مسیر موفقیت کنترل می‌شود. برای این ماجراجویان خلاق، زندگی واقعی، عینی و آشکارا است.

نارنجی‌ها نیاز دارند که واقعیت جسمانی و ذهنی‌شان مرتباً احیا شود. این یکپارچگی با کالبد عاطفی برای آنان مشکل است. گاهی وقتی به آن‌ها اجازه رفتن داده می‌شود، فکر می‌کنند این به مفهوم از دست رفتن کنترل است. استراحت کلید تعادل شخصیت‌های فعال جسمانی و ذهنی است. انرژی ماجراجویانه نارنجی‌ها از طریق ابتکارات فیزیکی و یا ذهنی توأم با احساس شفاف عاطفی‌شان تخلیه می‌شود.

شخصیت‌های نارنجی در هیجان، ماجراجویی، تپش و خطر، شکوفا می‌شوند. آن‌ها از مبارزه و رقابت با تمام واقعیت‌های جسمانی، ذهنی و عاطفی لذت می‌برند. آن‌ها دوست دارند تمام محدودیت‌هایشان را کشف کنند، سپس خود را تا سرحد آن بسط و گسترش دهند. برخی شخصیت‌های نارنجی موقعیت‌های غیرمعمول، پرخطر و دهشتناک به وجود می‌آورند، تا بیش‌تر احساس زندگی کنند. فلسفه و اندیشه‌ی روحانی برای آن‌ها نقطه‌ی قابل توجهی نیست وقتی آن‌ها بر انرژی ذهنی قدرتمند متمرکز می‌شوند، به احساسات‌شان وصل می‌شوند و مسیرهای اعجاب‌انگیز جدیدی برای خود به آگاهی و کمال باز خواهند کرد.

درصد زیادی از نارنجی‌ها انرژی محرکشان را به سمت فعالیت‌های مبتکرانه ذهنی (در مقایسه با فیزیکی) جاری می‌کنند. آن‌ها ذهنی فعال دارند، احساسات‌شان را با آغوش باز می‌پذیرند و ایده‌هاشان را عملی می‌سازند. آن‌ها از کار در بازرگانی و پروژه‌های متهورانه جدیدی که قطعاً چالش، هیجان و ماجراجویی در پیش رو دارد لذت می‌برند. این افراد مشتاق دوست دارند تجارت کنند، شرکت تأسیس کنند، محصولات را فروش و بازاریابی نمایند، تولید استراتژی کنند و معاملات را مدیریت و به پایان برسانند.

آن‌ها از جزییات نمی‌ترسند، خودشان را مشتاقانه برانگیخته می‌سازند و به ایده‌ها و پروژه‌هایشان انرژی می‌بخشند. برای آن‌ها بسیار مهم است که خودشان به طور فعال درگیر کار شوند، امور را به جلو ببرند و تا انتها آن را پیش ببرند. اگر شخصیت وجودیشان در یک تعادل و هماهنگی باشد، سرشار از احساس اطمینان و موفقیت هستند و راه‌های مثبت و سالمی برای ابراز خلاقیتشان پیدا می‌کنند. شخصیت‌های نارنجی بهترین تحلیل‌گران و محققان هستند. آن‌ها به راحتی الگوها، خطرات و مزایای نهفته در هر پروژه را محاسبه می‌نمایند. آن‌ها به خوبی ظرفیت این را دارند که ذهنشان را با دیگران هماهنگ سازند و در هر موقعیتی تسلط بیشتری بر آنان داشته باشند.

انرژی‌های جسمانی و ذهنی آن‌ها بسیار قدرتمند است و میل به ابراز و خلق، گاهی برای آنان استرس‌زا است. بسیاری از نارنجی‌ها ابتکارات جسمانی و فیزیکی را هماهنگ می‌سازند. آنان دوست دارند طرح و برنامه بریزند و ابزارها یا ایده‌های جدید را مدیریت و ارتقاء بخشند. سپس ایده‌هایی را که می‌خواهند عینیت ببخشند، تا مرحله‌ی واقعیت فیزیکی پیش می‌برند. آن‌ها نیاز دارند که در خلق فعال ایده‌هایشان مستقیماً مشغول باشند. نارنجی‌ها دوستدار فعالیت‌های فیزیکی هستند که شامل هیجان و تحرک باشد. آن‌ها از ورزش‌هایی همچون موج‌سواری، پرش، گلایدینگ، کوهنوردی، اتومبیل‌رانی یا چتربازی لذت می‌برند. آن‌ها در هیجان، لذت و نشاطی که در حرکت و ماجراجویی جسمانی است شکوفا می‌شوند.

۵- طیف مغناطیسی قرمز

طیف مغناطیسی شخصیت‌های قرمز از طریق جنسیت و بدن‌های جسمانی‌شان، لذتی عظیم می‌برند. آن‌ها اینجا و اکنون با قدرت، اشتیاق و اطمینان زندگی می‌کنند واقعیت، برای آنان ملموس است، چرا که آن را می‌بینند، می‌شنوند، احساس می‌کنند و می‌بویند. این شخصیت‌ها، قدرت اراده‌ی شایان ذکری دارند و از تمام جنبه‌های فیزیکی زندگی لذت می‌برند. قرمزها، قدرتمند و باانرژی هستند و معمولاً در حیطه‌ی مشاغل آزاد یا موفقیت‌های سرگروهی یافت می‌شوند.

قرمزها زندگی را در خلال واقعیت فیزیکی و تحرک، ادراک می‌کنند. انگیزه‌ی نخستین آنان این است که احساس زندگی و قدرت کنند. آن‌ها برای آنکه بفهمند که چقدر قدرتمند و اهل رقابت هستند، دائماً در جستجوی هیجان، قضاوت محیط و موفقیت هستند. قرمزها ذاتاً موفق و برنده هستند. آن‌ها به زندگی مشتاقند. آن‌ها عنصر آتش یعنی عشق جسمانی، اشتیاق، حرارت و میل را بیان می‌کنند و هرچه بیش‌تر تجربه‌ی هیجان داشته باشند بیش‌تر احساس سرزندگی می‌کنند. قرمزها اهل عمل، تحرک محور و دوست‌دار به دست آوردن نتیجه هستند.

آنان میل زیادی به برد دارند و در زندگی‌شان چیزهای ارزشمند و مهمی را خلق می‌کنند. قدرت اراده‌ی شدید آنها و انرژی جسمانی نامحدودشان، به آنان اجازه می‌دهد که هر آنچه که می‌خواهند با تحرک، مقاومت، پایداری و موفقیت هر چه تمام‌تر انجام دهند. باید قدرت چیرگی قرمز را تجربه کنید. انرژی هیجانی جسمانی و عاطفی آنان برایشان «خیلی زیاد» است.

قرمزها دوست دارند در یک جو هیجانی و محرک زندگی کنند، فرق نمی‌کند در خانه باشد یا در محیط اداره، جوی که دیگر افراد ممکن است آن را مضطرب یا تنش‌زا بدانند. آنها گرایش دارند که خود را به بالاترین حد (ماکزیمم) برسانند. آنها اصرار دارند (بیش از هر کسی به خودش) ثابت کنند که قادرند هر کاری را که خواهان آن هستند، انجام دهند. قرمزها واقعاً افراد اجتماعی هستند. آنها از این که وقتشان را با دوستان بگذارند لذت می‌برند، خوش‌گذرانی از نظر آنها شامل رقص و پایکوبی در تمام طول شب، جشن به مناسبت‌های مختلف با دوستان یا شبی پرشور و عشق با دوستدارشان باشد.

اگر چه قرمزها در روابط اجتماعی‌شان بسیار راحت هستند، اما در مورد احساسات درونی عمیق، این‌گونه نیستند. شاید آنها نیاموخته‌اند که افکار و احساسات خصوصیشان را به زبان آورند، یا با دیگران قسمت کنند. برای ابراز احساسات درونشان، قدم اساسی این است که حساس و شفاف باشند. قرمزها، عواطف و احساساتشان را از طریق بدن فیزیکی‌شان تجربه می‌کنند و در این راه بسیار موجودات جنسی هستند.

قرمزها در وضعیت تعامل بسیار پرانرژی، خوش‌بین، صادق و وفادارند. آنها، قدرت و پایداری را توأم با اشتیاقی وافر به زندگی، در حد اعلا می‌تابانند. برای قرمزها، هدف از زندگی، تجربه‌ی تمام و کمال جهان فیزیکی با لذت، اشتیاق و انرژی است. قرمزها واقعاً می‌توانند به بشریت قدرت، نیرو و نشاط انسانیت را نشان دهند. قرمزها به استقلال و آزادی جسمانی فوق‌العاده زیادی نیاز دارند.

آنها دوست دارند، تمام مراحل واقعیت فیزیکی را کشف نمایند. آنها همچنین از قدرت، مکاشفه و ماجراجویی لذت می‌برند. قرمزها منحصر به فرد هستند. آنها قادرند خودشان از راه‌های غیرمرسوم ابراز کنند، به طوری که گاهی اصلاً با هنجارهای اجتماعی مطابقت ندارند. به هر حال، قرمزها به نوعی انحصار شخصیتی عادت دارند و در واقع از این طریق شکوفا می‌شوند. عجیب است، علیرغم میل و گرایشی که به تنهایی دارند، دوستان زیادی دورشان جمع می‌شوند. قرمزها، کنجکاو، سمج و مداخله‌آمیز هستند و مشتاقانه به تمام جنبه‌های زندگی علاقه نشان می‌دهند.

قرمزها به خاطر انرژی‌های وافر فیزیکی و عاطفی که دارند، دائماً در تحرک جسمانی هستند و استراحت و بی‌حرکی برایشان بسیار مشکل است. تنها راه رسیدن به تعادل و هماهنگی این است که تحرک فیزیکی داشته

باشند و راه‌هایی برای تعادل نیروهای درون پیدا کنند. اگر قرمزها راه خروجی مثبتی برای این انرژی‌های فیزیکی عاطفیشان پیدا کنند، بسیار قدرتمند می‌شوند و قادر خواهند بود که رویاهایشان را به ظهور برسانند ورزش‌هایی که قدرت و استقامت بدنی را می‌طلبد، برای آزادسازی قدرت‌های درونی‌شان شگفت‌انگیز است.

۶- طیف مغناطیسی آبی

شخصیت‌های طیف مغناطیسی آبی زندگی را از طریق احساسات درونی عمیق و شهودشان تجربه می‌کنند. این شخصیت‌های آرام و عمیق، با خود درونی‌شان در ارتباطند. جستجوی به دنبال حقیقت و آگاهی در تمام طول زندگی به آن‌ها اصالت و درخششی تابانیده است که در هیچ یک از رنگ‌های دیگر پیدا نمی‌شود. طیف مغناطیسی آبی میل شدیدی به بیان روحیاتشان دارند.

آن‌ها احساسات و ادراکات بسیار عمیقی از زندگی دارند. آبی‌ها با آگاهی قدرتمندی زاده شده‌اند و حتی در کودکی می‌دانند، که هستند و چه خواهند بود. به آبی‌ها نمی‌شود گفت چه کنند، چگونه فکر کنند، چه احساسی داشته باشند، یا این که حقیقت چیست. آن‌ها خود می‌دانند. رهنمود درون، تمام اطلاعات درونی مورد نیاز را به آنان می‌دهد. هدف طیف مغناطیسی آبی، تجربه‌ی زندگی به عنوان یک وجود جهانی آسمانی، توأم با اشتیاق و عشق بلاشرط است. زندگی برای آن‌ها همچون یک اقیانوس بی‌کران است که لبریز از نیروی عشق الهی، زمینه‌های باورنکردنی و ماجراهای بزرگ است. آبی‌ها اگر بتوانند احساسات روحانی و عاشقانه‌شان را بیان کنند و بدانند که جهان پیرامون آن‌ها پیام‌های الهی را قدر می‌داند، آنگاه راضی می‌شوند.

آبی‌ها از ارزش‌های شخصی و سیستم اعتقادی‌شان بسیار احساس افتخار می‌کنند. آن‌ها، ایده‌ها، اعتقادات و اندیشه‌های استاندارد دیگران را نمی‌پذیرند. قدرت و نیروی درونی آن‌ها، محصول اتصال با خدا یا عشق است. برای آنان عشق جهانی، نیروی متصل به هستی است. برای آن‌ها سخت است که ببینند در جهان چه می‌گذرد و آنان مبهوت، غمگین و عصبانی نشوند. آبی‌ها رهبران آینده هستند.

به نظر می‌رسد که آن‌ها فهم و آگاهی ذاتی را از زندگی بشر و درگیری‌های حیاتی دارند. آن‌ها نیازی به حقایق، آمار یا اطلاعاتی که ثابت کند که سیاره‌ی ما نیاز عمده‌ای به دگرگونی دارد، ندارند. آبی‌ها به ما نشان می‌دهند که ما مخلوقات قدرتمند و روحانی هستیم که برای حقیقت وجودمان برخاسته‌ایم و آن‌ها خود این ادراک را به سادگی انجام می‌دهند آن‌ها خودشان هستند.

آبی‌ها تمرکز، انرژی و قدرت هدایت بشر را به سوی عصر روشنگری و برتریت بشری دارند. ایشان در گذشته، معمولاً در گروه‌ها و تشکلهای مذهبی یافت می‌شدند. این راه، تنها شیوه‌ی پرداختن به روحانیت و کشف خدای درون بود وقتی طیف مغناطیسی آبی قوی هستند، آگاه، درخشان، خلاق و مستقل و دارای احساسات عمیق و شهودی قوی هستند. آن‌ها از رهنمودهای درونی تبعیت می‌کنند و با حقایق متعالی پایدار می‌مانند، چرا که می‌دانند که زندگی سرشار از وحدت، شفقت و عشق است.

آن‌ها اندیشه‌های روحانی بسی والا را از شخصیت‌های فیزیکی می‌فهمند. آبی‌ها به قوانین متعالی علاقه‌ی بیشتری دارند، تا اعتقادات اجتماعی یا واقعیت‌های فیزیکی. هیچ فشار اجتماعی آن‌ها را مجبور به تبعیت یا مدارا به چیزی نمی‌کند، که آن‌ها موافقش نیستند.

طیف مغناطیسی آبی هوششان را با فهم و آگاهی متعالی‌شان یکپارچه ساخته‌اند. آن‌ها ادراکی روشن از بشریت دارند و توسط شهودشان هدایت می‌شوند. آن‌ها اساساً می‌دانند چه کسی هستند و در زندگی چه هدفی دارند. بینش و خرد آن‌ها از جایی متفاوت از منبع رایج، محدود و دانش هوشمندانه نشأت می‌گیرد. آبی‌ها، نیازی به فهم اندیشه‌های ذهنی ندارند.

آن‌ها زندگی را از طریق ذهن هوشمند یا عقلانی، پردازش نمی‌کنند. آن‌ها متفکرانی شفاف و روشن هستند. اما زندگی را بیشتر از طریق شهود و احساسات ادراک می‌کنند. آبی‌ها، بدن‌هایی حساس دارند. برای بیشتر آنان، فعالیت‌های فیزیکی شدید، بیش از حد خشن و آزاردهنده است. آن‌ها فعالیت‌های فیزیکی ملایم و متعادل را به ورزش‌های پرتنش و رقابتی ترجیح می‌دهند. فعالیت‌های مورد علاقه‌ی آن‌ها، شامل پیاده‌روی، دویدن یا تمرین‌های مدیتیشن می‌باشد.

ممکن است آن‌ها خلاقیت خود را از طریق رقصیدن، نقاشی کردن، نوشتن یا دیگر فعالیت‌های هنری ابراز دارند. آبی‌ها همچنین، بسیار به خدا نزدیک‌تر هستند. چیزی که بارها، تنها با وجودشان انرژی‌های الهی را بروز داده‌اند. آبی‌ها بسیار معصوم و درستکارند. آن‌ها باید در مطابقت با قوانین متعالی زندگی کنند. آن‌ها می‌دانند که ما همه مخلوقات الهی در یک سیاره بزرگتر هستیم. زندگی هدفمند است و ما به عنوان ابنای بشر در حال خلق واقعیت وجودیمان هستیم. در حالی که بسیار صادق و مستقل هستیم، در همان حال بسیار دلسوز و پذیرا هستیم. آبی‌ها نیاز دارند محل زندگی و کارشان آرام و متعادل باشد. آن‌ها به خاطر حساسیتشان نیاز به آرامشی فراگیر دارند تا آن‌ها را متعادل نگه دارد.

۷- طیف مغناطیسی سبز

سبز، رنگ طبیعت است. رنگ نرمی و لطافت ساقه‌های ترد و نازک گیاهان. رنگ جوانه‌های نوحاسته، سبز، روح خسته و شهرزده انسان را مجذوب و مسحور خود می‌کند و با نرمی هنرمندانه خود، دیدگان را نوازش و استراحت می‌دهد. سبز طبیعت، انسان را از کشش‌ها و تنش‌های روحی و جسمانی رهایی می‌بخشد و بازگشتی شیرین است به دوران خوش کودکی. زوایای کودکانه روح، بی‌تجربه‌گی، پاکی و معصومیت را به مدد این رنگ آرام، می‌توان دوباره حس کرد.

سبز، سمبل امید، طبیعت و آرامش است. سبز، رنگ توجه به محیط زیست، هارمونی، تعادل، طبیعت، رشد، شفا، اطمینان، امنیت، آرامش، ترغیب، تشویق، اعتماد، همدردی، نجات، امنیت، حفاظت وابستگی و دل‌بستگی است. در دین اسلام رنگ سبز، سمبل مهربانی است، رنگ سبز روشن، شفابخش روح خسته انسان است. سبز روشن، به افرادی که خود را پیر و از پافتاده، سرکوب شده، خسته و ناتوان احساس می‌کنند، به رفع و یا کاهش این احساسات ناخوشایند، کمک شایانی می‌کند.

نور سبز، بافت مخاطی را تمیز می‌کند و به ترشح بیشتر و ترمیم وافی دارد. رنگ سبز، فعالیت سیستم عصبی خودکار را کم می‌کند. در محیط سبز، به‌نظر می‌رسد که زمان با سرعت بیشتر می‌گذرد. سبز متمایل به آبی، بر بیماری‌های کبدی تأثیر مثبتی دارد. امید، رضایت، خرسندی، آرامش، اطمینان، اعتماد، تجمل، خوش‌بینی، دوام، استحکام، مقاومت، از جمله احساساتی است که رنگ سبز در انسان برمی‌انگیزاند.

۸- طیف مغناطیسی قهوه‌ای

طیف قهوه‌ای، رنگی طبیعی است که برانگیزاننده حس قدرت و اطمینان‌پذیری است. رنگ قهوه‌ای همچنین می‌تواند حس غم و انزوا را به وجود آورد. طیف قهوه‌ای، حس گرما، را به ذهن می‌آورد. طیف مغناطیسی قهوه‌ای معمولاً بیانگر طبیعی بودن، زمینی بودن و متفاوت بودن است اما گاهی می‌تواند نشانگر پیچیدگی نیز باشد. به ندرت تغییر عقیده می‌دهید و با آن که کم‌تر تصمیم می‌گیرید اما هر بار که تصمیمی بگیرید به آن کاملاً عمل می‌کنید. طیف مغناطیسی قهوه‌ای در نگهداری پول و سیاست زندگی بسیار سخت هستند. میل دارند پیوسته در عالم خودشان باشند و گاهی اوقات با اطرافیان خود رفتار خشونت‌آمیزی در پیش می‌گیرند. در عشق بدبین و تند هستند.

۹- طیف مغناطیسی خاکستری

طیف مغناطیسی خاکستری همیشه در درون خودش احساس بی‌نیازی می‌کند. طیف مغناطیسی خاکستری مظهر چشم‌پوشی از خوشی‌های دنیا است. کسانی که این طیف را دارند اغلب در زندگی احساس رضایت نمی‌کنند. در واقع خود را هم‌شان و هم‌طراز اشخاص کهنسال می‌دانند و در زندگی احساس بی‌نیازی می‌کنند. در عشق به افراد مسن‌تر از خود تمایل دارند و اغلب کسانی که از نظر فکر و ایده به آن‌ها برتری دارند خیلی آسان طرف توجه‌شان قرار خواهند گرفت. رنگ خاکستری بی‌علاقگی به زندگی، افسردگی، منفی‌گرایی، بدبینی، لجبازی، نفی هر چیزی، ناباوری، گوشه‌گیری، بی‌تفاوتی، کندی روانی حرکتی یا سایکوموتور، عدم علاقه به فعالیت، علاقه‌مند به سیاست. هر یک از سه رنگ «بی‌رنگ» (سیاه، خاکستری یا قهوه‌ای) را می‌توان نشانه‌ای از یک نقطه‌نظر منفی نسبت به زندگی دانست.

۱۰- طیف مغناطیسی سیاه

سیاه، تمام نورها در طیف رنگ‌ها را جذب می‌کند. سیاه معمولاً به عنوان نماد ترس یا شیطان مورد استفاده قرار می‌گیرد اما به عنوان نشانگر قدرت نیز شناخته می‌شود. از رنگ سیاه برای نشان دادن شخصیت‌های خطرناک مثل دراکولا و یا جادوگران استفاده می‌شود. رنگ سیاه در بسیاری از فرهنگ‌ها برای مراسم سوگواری مورد استفاده قرار می‌گیرد. این رنگ همچنین نشانگر غمگینی، جذابیت جنسی و رسمی بودن است. به سیاه می‌گویند رنگ غالب. سیاه آن‌قدر غالب است که شب، همه‌ی رنگ‌ها را در سیاهیش محو می‌کند. سیاه، آخرین رنگ در جعبه‌ی مداد رنگی است، رنگی که هرگز در رنگین‌کمان نمی‌بینیم. رنگی که اگرچه موقر و باشکوه است اما حسی از مرگ و نیستی با خود دارد.

سیاه در بسیاری از فرهنگ‌ها، از جمله در فرهنگ خودمان، رنگ خوشایندی نیست و اصطلاحاتی مانند سیاه‌دل و سیاه‌روزگار از همین نگرش ریشه گرفته. روان‌شناسان، استفاده‌ی مطلق از این رنگ را توصیه نمی‌کنند و می‌گویند این رنگ باعث کاهش شور و هیجان آدم می‌شود. البته این را هم نباید از یاد برد که دنیا بدون وجود این رنگ، چیزی کم دارد و در هر صورت، سیاه یکی از رنگ‌های جعبه مدادرنگی است، حتی اگر آخرین رنگ باشد. سیاه سمبل شر و تهدید و ارباب، علامت قدرت. با مرگ، سوگ، عزاء، غم، عطش جنسی، تشریفات و رسمیت و دلفریبی و سفسطه همراه است.

موارد زیر نیز درباره‌ی شناخت طیف مغناطیسی افراد قابل توجه است:

- الف-** ارتفاع طیف مغناطیسی در تمام قسمت‌های بدن یکسان نیست.
- ب-** افراد روشن‌بین با تجربه، در حالت‌های خاص با تغییر رنگ طیف مغناطیسی، محل درد یا ناراحتی فرد را از روی رنگ طیف مغناطیسی تشخیص می‌دهند.
- پ-** طیف مغناطیسی هر موجود زنده به جسم اثری آن مربوط است و پس از مرگ نیز جذب جسم اثری می‌شود.
- ت-** وجود طیف مغناطیسی می‌تواند تا حد زیادی روحیات اخلاقی و رفتاری شخص را در هر زمانی نشان دهد.
- ث-** در اکثر مواقع رنگ طیف مغناطیسی افراد تغییر می‌کنند، یعنی ممکن است یک نفر در یک روز چندین رنگ طیف مغناطیسی به خود بگیرد که پس از کسب آرامش طیف مغناطیسی او به رنگ اصلی برمی‌گردد.
- ج-** ارواح با مشاهده‌ی طیف مغناطیسی افراد درمی‌یابند که با کدام یک از اشخاص قادرند بهتر تماس برقرار کنند.
- چ-** زمانی که مدیوم در خواب روحی یا خواب هیپنوتیکی است توسط قدرت‌های روحی می‌تواند رنگ طیف مغناطیسی مریض را ببیند و بازگو نماید و حتی مریضی و ناراحتی او را تشخیص دهد.

رنگ‌ها در زندگی انسان‌ها چه اثراتی دارند؟

برخی روانشناسان معتقدند که رنگ‌ها از نظر فیزیولوژیک و روحی روانی بر انسان‌ها، حیوانات و حتی گیاهان تأثیر می‌گذارند. تأثیری که می‌توان از آن در کاهش برخی بیماری‌ها و افزایش یا کاهش برخی حالات روحی روانی در انسان‌ها استفاده کرد. مثلاً می‌گویند رنگ قرمز، تأثیر مثبتی بر رشد گیاهان می‌گذارد و می‌توان از آن در ایجاد هیجانات روحی و رفتاری در پرندگان نیز استفاده کرد. قرمز، رنگ شور و هیجان و برانگیختگی احساسات است. در حالی که آبی، رنگ آرامش و سکون و کاهش هیجانات به حساب می‌آید. به کارگیری رنگ آبی در فضای اتاق خواب (تخت‌خواب، ملحفه، پتو و ...)، مکانی آرام و دور از تنش را برای اوقات خواب فراهم می‌کند و به همین دلیل، توصیه می‌شود دیوارهای اتاق خواب را با رنگ‌های سرد و ملایم (مانند آبی یا آبی مایل به سبز) رنگ‌آمیزی کنیم و در سایر اجزای اتاق نیز از رنگ‌های هماهنگ و مکمل بهره بگیریم.

در واقع، با توجه به شکل، اندازه و نوع کاربری فضا می‌توان از تلفیق مناسب چند رنگ استفاده کرد. دیوارها نقش پس‌زمینه فضا را ایفا می‌کنند. رنگ پرده‌ها و مبلمان نیز از اهمیت زیادی برخوردار است و باید رنگ سایر اجزای اتاق را متناسب با آن‌ها انتخاب کرد. توصیه می‌شود هیچ‌وقت برای یک فضا به طور مطلق از یک رنگ استفاده نکنیم،

بلکه با استفاده از بازی با رنگ‌های مختلف در قالب اجسام و حتی نورهای رنگی، فضای اتاق را زیباتر و مناسب‌تر جلوه دهیم.

به طور مثال، اگر مبلهایی با طیف رنگی قرمز در اختیار داریم، باید سعی کنیم از رنگ سبز گیاهان به عنوان رنگ مکمل استفاده کنیم. در انتخاب رنگ‌ها خوب است که به خصوصیات شخصیتی و نوع نیاز روانی و فیزیولوژیک خودمان هم توجه داشته باشیم؛ به طور مثال، اگر فردی خسته و بی‌حوصله یا افسرده هستیم، رنگ سردی مانند آبی را به عنوان رنگ اتاق انتخاب نکنیم، چرا که آبی باعث دامن زدن به افسردگی‌مان می‌شود. همچنین اگر فردی عصبی مزاج و هیجانی هستیم، کمتر سراغ رنگ‌هایی مانند قرمز برویم و در عوض،

سعی کنیم از رنگ‌های سرد و آرامش‌بخشی مانند آبی و سبز بهره بگیریم. رنگ‌ها بدون این‌که ما متوجه باشیم، هر لحظه دارند زندگی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهند. صحنه‌های ترسناک فیلم‌ها معمولاً پر است از رنگ آبی و سورمه‌ای؛ تا به این وسیله حس ترس و سرما به ما القا شود.

در این حالت، عضلات ما منقبض می‌شوند و ترس به شکل ملموس‌تری در چهره‌ی ما آشکار می‌گردد. در آسایشگاه‌های اعصاب و روان هم معمولاً از رنگ خاکستری چرک زیاد استفاده می‌شود؛ چون این رنگ باعث کاهش اعتماد به نفس و در نتیجه، عدم مقاومت بیماران نسبت به تصمیم‌گیری‌های تیم درمانی می‌شود. اما متأسفانه در حال حاضر، رنگ غالب در بسیاری از سازمان‌ها و اداره‌ها و حتی مدارس ما به دلیل کهنگی و آلودگی ابزار و ادوات، به این رنگ متمایل شده است.

«در سنین رشد، بچه‌ها نیاز دارند با محرک‌های مختلفی از جمله محرک‌های رنگی گوناگون مواجه شوند. استفاده از ملحفه‌های رنگی، پرده‌های گل‌دار و لباس‌های الوان باعث تحریک بیشتر مغز و فعالیت بیشتر کودک در سنین رشد می‌شود.» همچنین رنگ‌ها در کنار یکدیگر اثرات خاصی دارند؛ به طور مثال، استفاده زیاد از رنگ قهوه‌ای چون تا حدودی القاکننده‌ی حس افسردگی و ناامیدی است، توصیه نمی‌شود. اما اگر همین رنگ را در کنار رنگ‌های گرم و سفید به کار ببریم، تأثیرات مثبتی روی سلامتی خواهد داشت.

یا مثلاً در مورد رنگ بنفش؛ اگرچه این رنگ، القاکننده حس آرامش و وقار است و عزت نفس را بالا می‌برد و می‌توان گفت یک رنگ عرفانی است، اما اگر تمام دیوارهای یک اتاق را با آن رنگ‌آمیزی کنیم، فضایی کلافه‌کننده خواهیم داشت. در مجموع باید گفت زندگی در یک محیط و جامعه‌ای با تنوع رنگی فراوان، به آدمی جسارت ابراز وجود می‌دهد و هر چه رنگ‌های اطرافمان محدودتر باشند، این جسارت کاهش پیدا می‌کند.

مزاج‌ها (طبع)

مزاج عبارت از: چنان کیفیتی است که از واکنش متقابل اجزای ریز مواد متضاد بوجود می‌آید. در این واکنش متقابل، بخش زیادی از یک یا چند ماده با بخش زیادی از ماده یا مواد مخالف با هم می‌آمیزند و بر هم تأثیر می‌کنند و از این آمیزش کیفیت متشابهی حاصل می‌شود که آن را مزاج نامیده‌اند. همچنان که در بحث مربوط به ارکان یادآور شدیم قوای اولیه عناصر عبارتند از: گرمی، سردی، تری و خشکی و بیان شد که مزاج‌ها در اجسام کاینه‌ی فاسده (اجسام زمینی- جهان مادی) نتیجه واکنش متقابل این عناصر است و این مزاج‌ها به حسب تقسیم عقلی بطور مطلق و بدون رعایت نسبیت بر دو قسم‌اند.

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

اقسام مزاج

- ۱- مزاج معتدل: مزاجی است که در آن مقادیر کیفیات متضاد به صورت مساوی باشند.
- ۲- مزاج نامعتدل: مزاجی است که در حد وسط و بین کیفیات متضاد قرار نداشته باشد یعنی به یکی از آنها گرایش بیشتری داشته باشد. این گرایش یا به سوی یکی از دو کیفیت متضاد سردی و گرمی و یا تری و خشکی است. نتیجه‌ی این گرایش بهم خوردن اعتدال است.

اعتدال مزاج دارای هشت وجه است:

قسم اول: درباره‌ی اعتدال و مزاج انسان و قیاس آن با سایر موجودات.

اعتدال مزاج در انسان عرضی است و حد معینی ندارد، لیکن این امر عرضی در هر وضعی نمی‌تواند موجب اعتدال باشد بلکه دارای دو مرز افراط و تفریط است. که اگر از آن مرز خارج شود نمی‌توان آن را مزاج آدمی نامید.

قسم دوم: درباره‌ی اعتدالی که کاملاً در فاصله‌ی وسیعی بین دو مرز افراط و تفریط قرار گرفته است.

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

اندام‌های اصلی از حیث مزاج سه نوع هستند:

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

تفاوت مزاج در زن و مرد

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

تعریف ارکان

از دیدگاه طب سنتی عوامل تشکیل‌دهنده‌ی جهان خلقت و بدن انسان، چهار عنصر اصلی به شرح ذیل می‌باشند، که به آن‌ها ارکان گفته می‌شود.

الف) آتش که گرم و خشک است.

ب) هوا که گرم و تر است.

پ) آب که سرد و تر است.

ت) خاک که سرد و خشک است.

انواع مزاج

مزاج‌های اصلی در نه طبقه به شرح ذیل دسته بندی می‌شود:

- ۱- در تعدادی رکن آتش بیشتر از سایر ارکان است این افراد مزاج گرم و خشک دارند آن‌ها را صفراوی می‌گویند.
- ۲- در تعدادی رکن هوا بیشتر از سایر ارکان است این افراد مزاج گرم و تر دارند آن‌ها را دموی می‌گویند.

- ۳- در تعدادی رکن آب بیشتر است این افراد مزاج سرد و تر دارند، لذا آن‌ها را بلغمی می‌گویند.
- ۴- در تعدادی رکن خاک بیشتر است این افراد مزاج سرد و خشک دارند که آن‌ها را سوداوی می‌گویند.
- ۵- در تعدادی نیز این ارکان نسبتاً در حالت تعادل هستند این افراد مزاج معتدل دارند.
- ۶- در تعدادی ارکان آتش و هوا بیشتر از سایر ارکان هستند این افراد مزاج گرم دارند و از لحاظ تری و خشکی معتدل هستند.
- ۷- در تعدادی ارکان هوا و آب بیشتر از سایر ارکان هستند این افراد مزاج تر دارند و از لحاظ گرمی و سردی معتدل هستند.
- ۸- در تعدادی ارکان آب و خاک بیشتر است این افراد مزاج سرد دارند و از لحاظ تری و خشکی معتدل هستند.
- ۹- در تعدادی ارکان خاک و آتش بیشتر است این افراد مزاج خشک دارند و از لحاظ گرمی و سردی معتدل هستند.

تشخیص حالات مزاجی: شناسایی حالات مزاج مبتنی بر ده دستور است:

۱- لمس کردن

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

۲- تشخیص به وسیله‌ی گوشت و پیه

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

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

۳- تشخیص به وسیله‌ی مو

سرعت در نمو (رشد) مو: اگر مو به سرعت نمو کند دلیل بر آن است که در بدن زیاد رطوبت نیست و تا اندازه‌ای به خشکی گرایش دارد. هرگاه گرمی و خشکی گردهم آیند موی در رستن سریع و از لحاظ مقدار زیاد و از حیث حالت سستبر می‌شود.

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

سستی در رستن مو: از رویش افتادن مو دلیل بر دو حالت دارد: یا خون بدن در محل رستگاه مو اصلاً موجود نیست و یا مزاج بسیار تر است.

شکل مو: مجعد (فر) مو دلالت بر گرمی و خشکی مزاج است.

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

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

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

۴- علایم رنگ پوست

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

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

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

رنگ اسمر (سیاهی که به زردی می‌زند): پوست دلیل بر گرم مزاجی است پوست دارای رنگ بادمجانی دلیل بر سردمزاجی و خشک مزاجی زیرا این رنگ نتیجه سودای خالص است. رنگ گچی مزاج سرد را می‌رساند. رنگ بلغمی و سربی دلیل بر سردی و تر مزاجی است که با کمی سودایی مخلوط است، زیرا چنین رنگی سفید است و کمی به سبزی نیز می‌زند. سپیدی آن یا از رنگ بلغم است و یا از تر مزاجی است و دلیلش خونی است که منعقد و سیاه رنگ شده با بلغم آمیخته می‌شود و به او رنگ سبز داده است.

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

بسیار اتفاق می‌افتد که پوست به سبب کبد به زردی و سپیدی درمی‌آید و به سبب طحال به زردی و سیاهی می‌گراید و در بیماری بواسیر زرد و سبز می‌گردد. این علل همیشگی نیست و ممکن است در حالاتی متفاوت باشند. معاینه زبان و چشم: معاینه زبان جهت اطلاع بر حالات مزاجی رگ‌های ضرباندار و بدون ضربان بدن بسیار مفید است. از راه چشم می‌توان به مزاج مغز پی برد. ممکن است رنگ دو اندام فقط بوسیله یک بیماری تغییر کند، مثلاً در بیماری یرقان که گداختن بر اثر مراره (زهره) زیاد است. زبان سپیدرنگ و پوست رخساره سیاه رنگ می‌گردد.

۵- نتیجه‌گیری از شکل اندام‌ها

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

زبری و برجستگی مفاصل و دیده شدن غضروف‌ها در حنجره و بینی و همواری در هیأت‌بینی دلیل خشک مزاجی است.

۶- نتیجه‌گیری از تأثیرپذیری اندام

اگر اندامی بدون زحمت و به سرعت گرم شود، دلیل گرمی مزاج است و اگر اندامی بدون زحمت و به سرعت سرد گردد دلیل سردی مزاج است.

۷- نتیجه‌گیری از خواب و بیداری

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

۸- نتیجه‌گیری از کنش‌ها

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

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

۹- نتیجه‌گیری از مواد زاید

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

۱۰- نتیجه‌گیری از کنش و واکنش قوای نفسانی:

حالات قوای نفسانی نمایانگر مزاج آدمی است مثلاً خشمناکی زیاد، بی‌تابی و آشفتگی، زرنگی، زودفهمی، بی‌شرمی، خوش‌بینی، امیدواری، سنگدلی، چالاکی، خلق مردانه، تنبلی کم و تأثیرپذیری کم از هر چیز، نشانه‌ی گرمی مزاج است و

حالات عکس آن‌ها دلیل بر سردی مزاج است. پایداری در خشم، خیال‌پردازی، تودار بودن و نظایر آن، نشانه‌ی خشک مزاجی است. تأثیرپذیری‌های زودگذر دلالت بر تر مزاجی دارند، خواب دیدن و رؤیا نیز از این قبیل می‌باشند. گرم‌مزاج‌ها در خواب می‌بینند، بر آتش می‌سوزند و یا آفتاب‌زده می‌شوند.

سردمزاج‌ها در خواب می‌بینند که یخ می‌بندند و یا در آب سرد غوطه‌ورند. همه‌ی این علایم که ذکر شد و یا اکثر آن‌ها نمایانگر مزاج‌های اصلی هستند. که در خود بدن به وجود آمده‌اند. لیکن مزاج‌های بیگانه و عرضی نشانه‌های ویژه‌ی خود را دارند:

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

علایم مزاج سرد و غیرطبیعی عبارتند از: کم‌هضمی، تشنگی کم، سستی در مفاصل و زیادی تب‌های بلغمی. سرد مزاج غیرطبیعی از سرماخوردگی و تناول خنک‌کننده‌ها آزار می‌بیند و به وسیله‌ی گرم‌کننده‌ها تسکین می‌یابد و در زمستان حالش بد است.

نشانه‌های تر مزاج غیرطبیعی با نشانه‌های سرد مزاج غیرطبیعی مشابه است و علاوه بر آن‌ها سیلان آب دهان، جریان مخاط و لینت شکم (انطلاق الطبیعه) و سوء هضم همراه دارد. بر اثر تناول تر به درد می‌آید، خوابش زیاد است و پلک‌هایش به خشکی و پژمردگی می‌زنند. علایم خشک مزاج غیرطبیعی زبری، بی‌خوابی و لاغری است. چنین شخصی از تناول هرچه که خشکی در آن است آزار می‌بیند. با پاییز ناسازگار است و به وسیله‌ی تری‌دهنده‌ها تسکین می‌یابد. آب گرم و چربی لطیف را زود می‌پذیرد و بدنش آن‌ها را زود می‌مکد.

اخلاط

تعریف خلط

هر غذایی که می‌خوریم هنگامی که وارد بدن ما می‌شود در معده هضم آن آغاز می‌گردد، به کبد می‌رود در کبد چهار خلط یا چهار نوع مایع تولید می‌شود که نام و خصوصیات آن‌ها به قرار ذیل است:

الف) خلط دم که دارای مزاج گرم و تر است.

ب) خلط صفرا که دارای مزاج گرم و خشک است.

پ) خلط بلغم که دارای مزاج سرد و تر است.

ت) خلط سودا که دارای مزاج سرد و خشک است.

اگر چه همه‌ی این اخلاط در خون موجودند اما خدا برای صفرا و سودا جایگاه ذخیره در نظر گرفته است.

طحال: جایگاه ذخیره‌ی سوداست.

کیسه صفرا: جایگاه ذخیره‌ی صفراست

که در آن جمع باشند و در صورت نیاز به اندازه‌ی لازم در بدن انتشار یابند.

اما «دم» و «بلغم» در عروق خونی و لنفاوی و ... در حال گردش‌اند.

وجود هر چهار خلط در بدن انسان ضروریست اما در حد خاص و معین و کمبود و یا فزونی هر یک از آن‌ها باعث سوء

مزاج یا غلبه اخلاط می‌گردد که در این حالت برای رفع مشکل باید تدابیر مربوطه رعایت و درمان صورت پذیرد.

مزاج و رفتارها

رفتارها نیز مزاجی متفاوت دارند و هر کدام می‌توانند گرمی‌بخش جسم و روان و یا سردی بخش باشند. رفتار

صمیمانه، متواضعانه و بدون تکبر و خودنمایی گرم است، رفتار خشن، متکبرانه و ریاکارانه سرد است، برای نشان

دادن مزاج رفتارها چند نمونه از رفتارهای مهم را بیان می‌کنیم.

رفتارهای گرم

صداقت، امانت‌داری، تواضع، مهرورزی، یکدلی، عفو و بخشش، شجاعت، تعاون، دیدار دوستان، صله‌ی رحم، آشتی از

رفتارهای گرم هستند و به انسان توان و انرژی می‌بخشند.

رفتارهای سرد

دروغ، تکبر، کینه، خیانت، حرص، آز، حسد، سخن‌چینی، غیبت، بدگویی، بخل، ریاکاری، فردگرایی، انزوا، قهر و

دوری از جمعیت از رفتارهای سرد هستند و انسان را دچار ضعف و بی‌حالی و افسردگی می‌سازند.

نسبت اخلاط موردنیاز و نقش آن در ساختار بدن انسان

بدن انسان‌ها با ترکیب این اخلاط ساخته می‌شود. وجود بیش‌تر یا کم‌تر هر کدام از مواد در بدن موجب تغییر شکل

ساختمان بدن انسان- تفاوت صورت، زیبایی، درشتی اندام، باریکی، رنگ پوست، پراکندگی مو درتن، شکل و رنگ

موها و پنهانی یا آشکاری عروق در بدن - می‌گردد و توانایی‌های متفاوتی را پدید می‌آورد و اخلاقیات متغیری را در انسان بروز می‌دهد.

تیپ‌ها و مزاج‌های گوناگون انسانی

هرگاه میزان پراکندگی مواد چهارگانه صفرا و دم و بلغم و سودا در بدن به تناسب وجود داشته باشد فرد دارای مزاجی معتدل خواهد بود. هرگاه مقدار صفرای موجود در تن فرد به نسبت فرد معتدل افزایش یابد فرد دارای مزاجی صفراوی خواهد بود. هرگاه مقدار دم موجود در تن انسان نسبت به فرد معتدل افزایش یابد فرد دارای مزاجی دمووی خواهد بود.

و زمانی که مقدار سودای موجود در تن انسان نسبت به فرد معتدل افزایش یابد فرد دارای مزاجی سودای خواهد بود.

چگونگی حفظ و ایجاد سلامت

اگر بخواهیم این افراد را در حالت سلامت نگه داریم باید سعی کنیم تا اخلاط موجود در تن آنها از حد متعادل خارج نشود و برای حفظ این تعادل باید گرمی و سردی‌های مورد نیاز هر کدام را به اندازه جذب بدن کرد. در صورتی که گرمی و سردی به اندازه در تن وجود داشته باشد تن در حال تعادل باقی می‌ماند و حفظ تعادل یعنی حفظ سلامت،

هرگاه به هر دلیلی تن از مسیر تعادل خارج شد و گرمی یا سردی یا خشکی و یا تری بدن افزایش یافت موجب بروز بیماری می‌گردد. این افزایش ویژگی‌ها یا سراسری است و در تمام بدن پدید می‌آید یا در یک اندام وجود دارد. وقتی که در سراسر بدن پدید آمد آن را غلبه اخلاط می‌نمائیم و موجب بیماری فراگیر می‌گردد مانند فشار خون، یا غلظت خون، اگر این خلط یا ماده در یک اندام افزایش یا کاهش پیدا کرد موجب بیماری همان اندام می‌شود مانند افزایش صفرا در سر که موجب سردرد می‌گردد. یا افزایش بلغم در زانو که موجب درد و ورم زانو می‌شود، یا افزایش سردی در مغز که موجب فراموشی می‌گردد.

حفظ تعادل = بهداشت

ایجاد تعادل = درمان

اصول حاکم بر درمان

برای حفظ سلامتی باید در بدن اخلاط را به تعادل نگه داشت و باید محدود و سالم نگهداری شوند. بنابراین برای نگهداری آنها باید اخلاط را تقویت کرد و برای تقویت هر کدام لازم است غذای زاینده همان ماده یا خلط را به بدن رساند از این رو به این کار می‌گویند تقویت به عین.

هرگاه یک یا چند ماده در بدن افزایش پیدا کرد موجب بروز بیماری می‌شود و برای درمان آن بیماری باید آن ماده را کاهش داد و برای کاهش ماده اضافی باید از ضد آن استفاده کنیم. مثلاً برای کاهش حرارت (صفرا) باید از رطوبت استفاده کنیم (از صفرا زدا بهره بگیریم) و برای کاهش سردی و خشکی باید از حرارت و رطوبت استفاده کنیم (سودازدا). (تقویت به ضد).

مزاج بیماری‌ها مزاج ارکان است

همچنان که ستون‌های نظام خلقت بر چهار رکن اصلی استوار بود، بیماری‌ها نیز به چهار دسته بزرگ و دو دسته کوچک تقسیم می‌شوند:

بیماری‌های گرم

بیماری‌های سرد

بیماری‌های سرد و خشک و سرد و تر

بیماری‌های گرم و خشک و گرم و تر

بعد دوم شخصیت انسان

گفتیم رکن پنجمی در طبیعت وجود دارد که توان درک خوبی‌ها و بدی‌ها را به نظام هستی می‌بخشد. از این رکن با نام‌های متفاوتی در منابع یاد می‌شود، جوهر، نفس، روح الهی نام‌های دیگر این رکن هستند.

آنچه مورد توجه ماست این است که انسان نیز دارای روح الهی است. چهار ماده‌ای که از آن نام بردیم بنام صفرا، دم، بلغم و سودا عناصر مادی نظام خلقت بدن انسان هستند و از آنها ساختار مادی بدن پدید می‌آید.

از هضم و جذب غذا در بدن انسان خون تولید می‌شود و این خون دارای ترکیباتی است که بخشی از آن محلول و بخشی دیگر غیر محلول و به شکل بخار است، مواد محلول را خلط می‌نامیم و مواد بخاری را روح می‌نامیم. این بخارها ترکیب، خاصیت و شکل‌ها و مزاج متفاوتی به خود می‌گیرند (مانند گاز سرکه و بوی عطر) و در اندام مختلف جا می‌گیرند. این بخارها را نیز روح می‌نامیم منتهی این ارواح، ارواح مادی هستند.

آن بخاری را که در قلب جایگزین می‌شود، روح حیوانی و آن بخاری که در کبد لانه می‌گزیند روح نباتی و بخاری که در مغز پدید می‌آید را روح نفسانی و بخاری که در اندام جنسی بروز می‌کند را روح جنسی می‌نامیم. این بخارات بطور همیشگی در بدن وجود دارند و ابزار حیات و تحرک مادی بدن هستند، علاوه بر این بخارات که آنها را ارواح مادی نامیدیم، یک منبع قدرت و درک دیگری نیز در بدن وجود دارد که بعد از چهار ماهگی پس از شکل‌گیری جنین در بدن رسوخ می‌کند و از طریق روح حیوانی در سراسر بدن منتشر می‌شود و با انسان می‌آمیزد، و انسان را کامل می‌سازد و با او انسان، انسان می‌شود و نسبت به سایر حیوانات برتری می‌جوید، و با آن خیر و شر را درک می‌کند.

این توانایی در حال خواب در بدن نیمه فعال است و در حال بیداری کاملاً فعال است. در زمان تعادل اخلاط چهارگانه با تمام قوا و کامل بر تن جاری است و در زمان عدم تعادل قوا تسلطی ناقص بر بدن دارد، به این توانایی می‌گوییم روح انسانی. روح انسانی تا زمانی که گرمی اخلاط چهارگانه و بخار ارواح چهارگانه در بدن وجود دارد، در بدن حضور دارد. و زمانی که تمامی بدن به سردی گرایید از بدن خارج می‌شود. از این زمان دوران مرگ تن شروع می‌شود ولی زندگی روح انسانی خارج از تن ادامه دارد.

چگونه مزاج خود را بشناسیم؟

از روی ۱۰ مورد می‌توان مزاج سرشتی یک فرد را تشخیص داد:

- ۱- ملمس (لمس)
- ۲- گوشت و چربی
- ۳- رنگ پوست بدن
- ۴- مو
- ۵- هیئت و شکل اعضاء
- ۶- سرعت انفعال اعضاء
- ۷- خواب و بیداری
- ۸- کلیه‌ی افعال بدن (دلائل افعال)

۹- کیفیت دفع فضولات بدن

۱۰- انفعالات نفسانی

۱- ملمس (لمس):

- فرد باید معتدل المزاج باشد تا بتواند مزاج فردی را مشخص کند. اگر این فرد معتدل المزاج در لمس پوست فرد را:
- اگر گرم احساس کند، این فرد گرم مزاج است.
- اگر سرد احساس کند، این فرد سرد مزاج است.
- اگر در لمس آن را نرمتر از حد طبیعی یابد، دلالت بر رطوبت مزاج می‌کند.
- اگر در لمس صلب تر یابد، دلالت بر خشکی مزاج دارد.

۲- گوشت و چربی:

- اگر در بدن فرد گوشت زیاد باشد، دلالت بر گرمی و تری، اگر چربی بدن بیشتر از گوشت باشد، دلالت بر سردی و تری (گوشت زیاد باشد + چربی کم = گرمی و خشکی).

۳- رنگ پوست بدن:

- سفیدی پوست بدن: نشانه کم خونی و مزاج، کمی مایل به سردی می‌باشد.
- رنگ زرد کمی مایل به قرمزی: نشانه وجود خون غیر طبیعی در بدن است.
- قرمزی پوست بدن: نشان از گرمی و پر خونی دارد.
- تیرگی پوست: نشانه خون غیر تمیز است، مستعد غلبه سودا است.
- زردی پوست: نشانه صفرا (گرمی و خشکی)
- رنگ بادنجانی: نشانه خشکی و سردی (سودا)
- رنگ گچی: سردی و تری (بلغم)

۴- مو:

یکی از فضولات بدن است که نوع کیفیت و حالات آن برای شناسایی نوع مزاج به عنوان یک معیار به شرح ذیل مورد استفاده قرار می‌گیرد:

الف) سرعت رشد مو:

اگر سرعت رشد مو زیاد باشد، نشانه گرمی مزاج است. اگر سرعت رشد مو کم باشد، نشانه سردی مزاج است.
اگر رشد مو خیلی خیلی سریع باشد بیش از حد نرمال، دلیل بر گرمی و خشکی مزاج است.

ب) پرمویی یا کم‌مویی بدن:

پرمویی بدن، دلیل بر گرمی مزاج و کم‌مویی بدن، دلیل بر سردی مزاج

ج) نازکی و کلفتی مو:

نازکی مو، دلیل بر سردی و تری، کلفتی مو، دلیل بر گرمی و خشکی مزاج

د) جعودت و صافی مو:

موی مجعد، دلیل بر گرمی و خشکی موی صاف و لخت، سردی و تری مزاج

هـ) رنگ مو:

موی سیاه، دلیل بر گرمی و خشکی موی سفیدی مو، سردی و تری

موی حنایی طلایی (کمی مایل به قرمز)، دلیل بر اعتدال مزاج

۵- شکل اعضاء:

موارد ذیل بیانگر گرمی مزاج است:

۱. قفسه‌ی سینه پهن بزرگ

۲. اندام‌ها بزرگ

۳. عروق برجسته و بزرگ قابل مشاهده

۴. نبض عظیم و قوی

۵. عضلات کلفت و بزرگ

۶. عضله خیلی به مفصل چسبیده و تاندونش کوچک است

لازم به ذکر است بر عکس موارد فوق الذکر دلالت بر مزاج سرد می‌کند،

موارد ذیل بیانگر مزاج خشک است:

۱. چهره لاغر و پوست به استخوان چسبیده

۲. مفاصل قابل مشاهد و برجسته

۳. غضروف‌های حنجره و بینی و... برجسته و واضح است.

۶- سرعت انفعال اعضاء:

اگر عضوی در بر خورد با گرما و سرما و خشکی و رطوبت زود از آن اثر پذیرد دلیل غلبه آن مزاج است. مثلاً اگر در گرما (چه خوراکی، چه موضعی و...) زود گرم شود، دلیل بر گرمی مزاج می‌باشد.

۷- خواب و بیداری:

خواب زیاد، دلیل بر سردی و تری مزاج است.

خواب کم و بیداری زیاد، دلیل بر خشکی و گرمی مزاج است.

خواب و بیداری معتدل، دلیل بر اعتدال مزاج است.

۸- افعال طبیعی صادره از بدن:

یعنی تمام افعال بدن شامل سرعت رشد، رویش دندان، بلوغ، افعال مربوط به کبد، قلب و مغز و...

اگر این افعال سریعتر از حد طبیعی خود صورت گیرد، دلیل بر گرمی مزاج و اگر کند تر صورت گیرد دلیل بر سردی مزاج می‌باشد.

۹- دفع فضولات:

فضولات بدن شامل ادرار (بول)، مدفوع (براز)، عرق، مو، ناخن، خون حیض، مایع منی و... است. اگر رنگ مدفوع یا ادرار تیره تر از معمول یا بدبوتر از معمول باشد، دلالت بر گرمی مزاج و غلبه صفرا دارد یا اگر زود به زود صورت گیرد نیز دلالت بر گرمی مزاج و غلبه صفرا دارد. بی‌رنگ بودن یا کم بودن فضولات و عدم رایحه آن، دلالت بر سردی مزاج دارد.

۱۰- کارها و رفتارهای نفسانی:

موارد ذیل دلالت بر گرمی مزاج دارد و عکس این حالات نشان از سردی مزاج دارد: حسن ظن - امیدوار بودن - جوانمرد و باغیرت - استعداد فهم مطالب در او بالاست - پرحرکت و پرجنب و جوش و پرنشاط - سریع تصمیم به کاری می‌گیرد اهل تردید نیست - فرد زیرک - سگدل - بیقراری در مقابل صبور - وقاحت (پرویی) - پر حرف

ثبات انفعالات: ثبات رضایت چیزی، ثبات در حافظه، دلیل بر خشکی مزاج است.
زوال انفعالات: یعنی ناپایداری در چیزها مثل موارد ذیل دلالت بر رطوبت مزاج دارد:
- حافظه کم

- ناپایداری سریع در اتفاقات.

- هر روز یک احساس دارد، حزب باد است.

- از هر چیزی یک لحظه راضی است یک لحظه ناراضی است.

- ویژگی‌های افراد با مزاج‌های مختلف، و توصیه‌ها و تدابیر

تعاریف مزاج‌ها (طبع)

۱- دموی: خلط دم

به افرادی صاحب این مزاج، دموی گفته می‌شود. دم به معنای خون بوده و مزاج دموی بدین معناست که در بین اخلاط اربعه فرد، میزان دم غالب بر سایر اخلاط است. در یک انسان عادی و سالم میزان دم، باید ۴۹ درصد باشد در روایات از مزاج دم به بهترین مزاج تعبیر شده و توصیه شده در یک انسان عادی و سالم میزان دم، باید ۴۹ درصد باشد.

در روایات از مزاج دم به بهترین مزاج تعبیر شده خون از آنجا که گرم و تر است افراد با مزاج دم غالباً بدنی با حرارت بالا و پوست مرطوب دارند. معمولاً بیماری‌های افراد دموی به علت کثرت خون و یا اصطلاحاً قلیان (جوشش) خون پیش می‌آید که حجامت در این افراد می‌تواند بهترین راه درمان بیماری‌ها، از جمله میگرن و سینوزیت باشد، ضمن این که بیشتر، گرفتگی در افراد دموی به علت گرمای خون پیش می‌آید.

شاخص‌ترین علامت ظاهری افراد دموی برجسته بودن رگهای بدن به خصوص پشت دستان فرد می‌باشد.

ویژگی‌های افراد دارای مزاج گرم و تر (افراد دموی) و علائم غلبه خلط دم

این افراد هیکل درشت و بدنی عضلانی دارند و لاغر نیستند. پوستی سرخ و سفید رنگ دارند. موهای پر پشت دارند، نبض پر و قوی دارند. خوب می‌خوابند و تحمل بی‌خوابی را نیز دارند. پوست اینها گرم و مرطوب و نرم است. نه گرمایی هستند و نه سرمای، اما به نسبت تحمل سرما برایشان راحت‌تر است. میل به شیرینی و ترشی دارند. همه نوع غذا را می‌توانند بخورند.

این افراد انسان‌های شجاع و جسور هستند با اعتماد به نفس بالا. معمولاً مدیر و رهبر یک گروه یا یک جمع می‌باشند و خوش اخلاق، صمیمی، خوشرو و آرام هستند اما اگر عصبانی شوند، رفتارهای مخاطره‌آمیز از خود نشان می‌دهند. معمولاً اهل ریسک کردن هستند. به اندازه صفاوی مزاج‌ها منظم و دقیق نیستند، اکثراً بی‌نظم هستند، هوش و حافظه بالایی دارند. سریع و پر انرژی هستند. میل و توان جنسی بالایی دارند استعداد ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی و فشار خون بالا دارند. عروق روی دست‌ها برجسته است نبض آنان پر و قوی است. قدرت حرکات بدنی آنها بالاست و صدایی رسا و محکم دارند. قدرت هضم و اشتهايشان خوب است و معمولاً یبوست ندارند. دموی‌ها معمولاً افرادی بی‌خیال و سرزنده و اغلب بی‌حساب و کتاب‌اند.

علائم پوستی افراد دموی:

پوست نرم، مرطوب و گرمی دارند، منافذ پوستی درشتی دارند که از علائم منافذ درشت خوب عرق کردن است. رگ‌های دست آشکار و برجسته است، رنگ پوست گندم‌گون یا گلگون است رنگ چشم (سفیدی) با گرایش قرمز است، رنگ مردمک میخی تیره و سیاه است موی سر: درشت و قابل انعطاف و دارای پیچ درشت است، رنگ مو: سیاه خرمایی تیره و روشن و معمولاً پرمو هستند.

علایم گوارشی:

مزه دهان: شیرینی صبحگاهی است، دهانشان کم رطوبت است و کم تشنه می‌شوند. اشتها‌ی زیاد و خوراک خوبی دارند، توان هضم غذا بسیار بالاست نفخ معده ندارند، یبوست ندارند، گرایش به شیرینی کم دارند و گرایش به شوری هم بسیار اندک است. گرایش به ترشی کم دارند. بوی بد دهان ندارند، بوی بد مدفوع ندارند، قار و قور شکم ندارند تمایل به سردی‌ها ندارند ولی تمایل به گرمی‌ها اندکی دارند. افراد دموی باید غذاهای خنک و سردی مثل آش انار، آش آلو، آب زرشک خیار، مرکبات و ماست و... مصرف کننده تا حرارت بدن تعدیل شود. اگر فرد دموی همراه با غذای گرم مثل شیرینی‌جات از مواد و اغذیه سرد استفاده نکند دچار جوش و خارش بدن، گر گرفتگی، بیقراری، کهیر، سوزش ادرار، سوزش سر دل، و آفت دهان خواهد شد. معمولاً بیماری‌های افراد دموی در اثر افزایش حرارت و رطوبت و به طور کلی افزایش خود خون به وجود می‌آید که حجامت به عنون مؤثرترین درمان برای دموی مزاج‌ها مطرح است. چون دم گرم و تر است و رژیم غذایی مناسب برای دموی‌ها رژیم غذایی سرد و خشک است. مثل بادمجان و عدس که مزاج سرد و خشک دارند.

علایم غلبه خلط دم:

اگر تعادل میان اخلاط و مقدار آنها یا کیفیت هر یک از اخلاط بهم بخورد، موجب بیماری در بدن می‌شود که در ذیل علایم غلبه خلط دم ذکر شده است.

- پری رگها و پری نبض
- سر درد و احساس سنگینی سر
- سرخی چشم‌ها و صورت و بدن
- ایجاد دمل و جوش و بثورات پوستی و خارش (بیشتر در تنه و کتف)
- زیاد شدن خواب
- احساس کسالت و خمیازه
- احساس مزه شیرین در دهان
- خون ریزی لثه و بینی
- خارش محل حجامت
- افزایش فشار خون

توصیه و تدابیر:

افراد دمو‌ی باید غذاهای خنک و سردی مثل آش انار، آش آلو، آب زرشک، خیار، مرکبات و ماست مصرف کنند تا حرارت بدن تعدیل شود. اگر فرد دمو‌ی همراه با غذای گرم مثل شیرینی‌جات از مواد و اغذیه سرد استفاده نکند دچار جوش و خارش بدن، گر گرفتگی، بیقراری، کهیر، سوزش ادرار، سوزش سر دل و آفت دهان خواهد شد. معمولاً بیماری‌های افراد دمو‌ی در اثر افزایش حرارت و رطوبت و به طور کلی افزایش خون به وجود می‌آید که حجامت به عنوان مؤثرترین درمان برای دمو‌ی مزاج‌ها مطرح است. چون دم، گرم و تر است، رژیم غذایی مناسب برای دمو‌ی‌ها رژیم غذایی سرد و خشک است.

۲- علائم خلط سودا

ویژگی‌های افراد دارای مزاج سرد و خشک (افراد سوداوی) و علائم سودا

اغلب افرادی هستند لاغر با استخوان‌های نازک و کشیده، پوست سوداوی‌ها خشک و رنگ آن از حالت سفید تا سبزه و تیره متغیر است، موی بدن سوداوی‌ها کم است و موی سرشان به علت سردی و خشکی زودتر دچار سفیدی یا حالت گندمگون می‌شود، نبض آن‌ها تقریباً کند اما سفت و باریک است.

در لمس بدنشان سرد و خشک و پوستشان سفت است. بینی آنان خشک است. خواب کم دارند. تحمل هوای سرد را ندارند و در هوای گرم و فصل بهار راحت‌ترند. در فصل پاییز خیلی اذیت می‌شوند. تمایل به خوردن شیرینی و گرمی‌ها دارد. اینها افراد دقیق و منظم، دوراندیش و محاسبه‌گر هستند و محتاط می‌باشند.

بیشتر اوقات دچار نگرانی و دودلی و وسواس در تصمیم‌گیری‌ها می‌شوند، افراد لجباز هستند و در تصمیمات خود بسیار پایدار و ثابت‌قدم هستند. خیلی اهل فکر و خیال هستند. خودخور و درون‌گرا و کم‌انرژی هستند. مستعد افسردگی و وسواس‌اند.

حرکاتشان از حالات آرام و کند تا معمولی متغیر است با احتیاط و دقت صحبت می‌کنند در نتیجه کلامشان سریع و بلند نیست، زود سیر شده اما سریعاً گرسنه می‌شوند، قدرت هاضمه‌ی بالایی ندارند. از نظر قدرت و میل جنسی ضعیفند و تمایلشان به رفتار محبت‌آمیز بیش از آمیزش جنسی است.

افراد سوداوی مزاج افرادی خشک، کم‌معاشرت، تابع مقررات، فنی، دقیق، حسابگر، دوراندیش و اغلب سمج هستند، اگر نسبت به کسی کینه داشته باشند از دل بیرون نخواهند کرد. اصرار دارند که هر کاری را به انجام برسانند و جنبه‌ی عقلانی امور را بیش‌تر مدنظر دارند. دوستی با سوداوی‌ها کار ساده‌ای نیست.

علایم پوستی افراد سوداوی:

پوست خشک و بدون رطوبت و دارای منافذ متوسط، رگ‌های دست پنهان است، رنگ پوست تیره است، رنگ چشم (سفیدی) سفید تیره است. رنگ مردمک میخی و قهوه‌ای است. موی سر، خشک و ضخیم یا مجعد است، رنگ مو، سیاه مات و جوگندمی است و فرد سوداوی معمولاً کم مو است.

علایم گوارشی افراد سوداوی:

مزه دهان صبحگاهان شور مزه است و دهان، خشک و کم‌آب است، اشتها زیاد، ولی خوراک کم است، توان هضم غذا بسیار کم است، نفخ معده فراوان دارند، یبوست دارند، گرایش به شوری و شیرینی دارند، گرایش به ترشی ندارند، بوی بد دهان ندارند، بوی بد مدفوع، ندارند، قار و قور شکم دارند، تمایل به سردی‌ها ندارند و تمایل به گرمی‌ها دارند.

رژیم غذایی مناسب با افراد سوداوی:

سودا چون سرد و خشک است افراد سوداوی باید از غذاهای سرد و خشک پرهیز کنند و در عوض از غذاهای گرم و تر مثل عسل استفاده نمایند. غذاهای سرد و خشک مثل برنج که بدن را با افت رطوبت مواجه می‌کند، مهم‌ترین عامل یبوست است (به خاطر دفع رطوبت).

در میان فصل‌ها، پاییز فصل سوداست و بهترین فصل برای حجامت افراد سوداوی نیز فصل پاییز است.

مصرف نوره در مواد بهداشتی دافع سوداست. البته نوره‌ای که حاوی آرسنیک باشد.

از بین نان‌ها نان سنگک مناسب‌تر از بقیه است. (به خاطر وجود سبوس).

سودا به معنای سیاهی است و افراد سوداوی باید از مولدات سودا مثل بادمجان و عدس و چای پرهیز نمایند (کم‌تر مصرف کنند) [سودا استخوان‌ساز است] تیر کشیدن سر، سردرد سوداوی است و حساسیت به صدا هم از افزایش سوداست که این دو با حجامت به همراه مصرف سرکه به عنوان رقیق‌کننده خون برای درمان بکار می‌رود.

یخ، سودازاست و همه‌ی مزاج‌ها باید از آن پرهیز کنند. (آب به صورت غیرمستقیم باید سرد شود). در کتاب‌های

طبی قدیمی چنین آمده است: «اگر طبیب بتواند شخص سوداوی مزاج را راضی کند هنر کرده است.»

علائم غلبه سودا:

• لاغری و خشکی و سفتی پوست

• دو نیم شدن انتهای موهای سر (موخوره)

- سوزش سر دل
- اشتباه‌های کاذب (گرسنگی زودرس)
- سیاه و تیره شدن رنگ پوست بخصوص تیرگی زیر چشم
- فکر و خیال زیاد (وسواس)
- خواب سبک و پریدن مکرر از خواب
- اضطراب و تشویش خاطر (افسردگی)
- سیری زودرس

مشخصات افراد سوداوی

بازتاب‌های روانی و رفتاری افراد سوداوی:

- ۱- علاقمند به حسابگری و مسایل فنی. ۲- کودن و کوتاه فکر ۳- علاقه‌مند به بهار و تابستان. ۴- کم‌احساس و منطقی. ۵- میانه‌رو و محتاط ۶- کم انرژی و مداومت در انجام کار. ۷- تمایل کم به معنویت. ۸- ناآرام و همیشه در فکر. ۹- دارای وسواس و نگرانی و دودلی. ۱۰- بدون توان ریسک. ۱۱- انتقام‌جو. ۱۲- مجذوب نمی‌شود. ۱۳- میل جنسی فراوان- توان جنسی کم. ۱۴- فکر و خیال فراوان. ۱۵- بدبین، حساس، نگران. ۱۶- منظم. ۱۷- درون‌گرا. ۱۸- اهل جدال و جنجال. ۱۹- تیزبین و بادقت. ۲۰- لجباز.

ویژگی‌های ذیل مربوط به مزاج سرشتی افراد سوداوی می‌باشد.

اغلب افرادی هستند لاغر با استخوانهای نازک و کشیده، پوست سوداوی‌ها خشک و رنگ آن از حالت سفید تا سبزه و تیره متغیر است، موی بدن سوداوی‌ها کم است و موی سرشان به علت سردی و خشکی زودتر دچار سفیدی یا حالت گندمگون می‌شود، نبض آن‌ها تقریباً کند اما سفت و باریک است.

در لمس بدنشان سرد و خشک و پوستشان سفت است. بینی آنان خشک است. خواب کم دارند. تحمل هوای سرد را ندارند و در هوای گرم و فصل بهار راحت ترند. در فصل پاییز خیلی اذیت می‌شوند. تمایل به خوردن شیرینی و گرمی‌ها دارد. اینها افراد دقیق و منظم، دور اندیش و محاسبه گر هستند و محتاط می‌باشند.

بیشتر اوقات دچار نگرانی و دودلی و وسواس در تصمیم گیریها می‌شوند، افراد لجباز هستند و در تصمیمات خود بسیار پایدار و ثابت قدم هستند. خیلی اهل فکر و خیال هستند. خودخور و درون‌گرا و کم‌انرژی هستند. مستعد افسردگی و وسواس‌اند.

حرکاتشان از حالات آرام و کند تا معمولی متغیر است با احتیاط و دقت صحبت می‌کنند در نتیجه کلامشان سریع و بلند نیست، زود سیر شده اما سریعاً گرسنه می‌شوند، قدرت هاضمه بالایی ندارند. از نظر قدرت و میل جنسی ضعیفند و تمایلشان به رفتار محبت آمیز بیش از آمیزش جنسی است.

افراد سوداوی مزاج افرادی خشک، کم معاشرت، تابع مقررات، فنی، دقیق، حسابگر، دور اندیش و اغلب سمج هستند، اگر نسبت به کسی کینه داشته باشند از دل بیرون نخواهند کرد. اصرار دارند که هر کاری را به انجام برسانند و جنبه عقلانی امور را بیشتر مد نظر دارند. دوستی با سوداوی‌ها کار ساده‌ای نیست.

رفتارهای سودازا

از میان رفتارها، برخی از اعمال هستند که موجب خشک شدن خون و یا کاهش رطوبت خون می‌گردند و ما از آن رفتارها به سودازا تعبیر می‌کنیم. این رفتارها عبارتند از :

خشم و کینه و عصبانیت، پرخاشگری، تأسف مداوم، غم، شادی بیش از حد، بی‌حرکتی، خواب زیاد، خستگی زیاد، در معرض گرمای زیاد بودن، در معرض سرمای زیاد بودن، غذاهای گرم زیاد خوردن، غذاهای سرد زیاد خوردن، در شرایط گرما و سرمای زیاد بودن، مثل اینکه از میان حمام گرم خود را در آب سرد غوطه‌ور کنیم، از اوج شادی به غم رسیدن، در هواپیما ارتفاع گرفتن (صعود و سقوط) در پرواز.

در معرض پرتو نور لامپ‌های کم مصرف بودن، بطور کلی استفاده زیاد از لامپ‌ها، استفاده از صداهای موسیقی جاز بطور پیوسته، از صداهای مداوم استفاده کردن، پریدن از خواب، خواب ناموافق داشتن، تغییر شیفت خواب در شب و روز، خواب صبحگاهی، دیر خوابیدن، ترسیدن، نگرانی مداوم، بدهکار بودن، استفاده از هوای آلوده شهری، استفاده از آب خیلی سرد بعد از غذا، استفاده از نوشیدنی‌های خیلی داغ، استفاده از مشروبات الکلی، نوشیدن آب بین غذا، غذای فریز شده خوردن، غذاهای شب مانده خوردن، استفاده از غذای خیلی شور و خیلی تند و خیلی تلخ، استفاده از ظروف تفلون و غذاپزهای برقی، خوابیدن در تخت‌های فلزی، و در اتاق‌های دارای جدار فلزی و استفاده از پوشش‌های صیقلی در اتاق و محل اقامت، استفاده زیاد از حد موبایل و کامپیوتر، پیاده‌روی نکردن، استفاده از سکوت مداوم، زمزمه نکردن و آواز نخواندن، گریه نکردن، تماشای صحنه‌های خشن و ترسناک، تماشای صحنه‌های تحریک کننده شهوت انگیز، تب مزمن، بیماری مزمن، مصرف داروهای شیمیایی مداوم، نفس عمیق نکشیدن، سیگار کشیدن، تریاک کشیدن، مواد مخدر تند مصرف کردن مانند کراک، شیشه، حشیش.

در سرما ماندن و در گرمای زیاد ماندن، در عمق دریا ماندن، در ارتفاعات کوه‌ها ماندن، با انسان‌های ترسو زندگی کردن، با انسان‌های بخیل زندگی کردن، تماشای صورت‌های زشت، تماشای مناظر تیره رنگ (سیاهی، تاریکی)، تماشای سفیدی زیاد، تماشای مستقیم نور، فحش و ناسزا و بدگویی کردن و ناسزا شنیدن، ناسپاسی کردن و با افراد ناسپاس زندگی کردن، بدبینی و منفی‌بافی مستمر، پندار منفی داشتن، دور از طبیعت بودن، شنیدن صداهای صنعتی مداوم، صدای اتومبیل، موتورهای کارخانجات، دزدگیر هنگام خواب.

۳- خلط صفرا

در لغت به معنای زردی است که در طب جدید به آن یرقان گفته می‌شود که معمولاً اطفال تازه متولد شده در اثر مصرف بیش از حد گرمی‌جات مادران خود، در بدو تولد به آن دچار می‌شوند و اطبا طبق عادت دیرینه با تجویز مواردی مثل شیرخشک که طبعی سرد دارد به درمان این عارضه می‌پردازند.

اما درمان این عارضه در افراد بالغ طبق روایات معصومین: با سه روش انجام می‌شود که عبارتند از:

۱- قی

۲- تنقیه

۳- حجامت که در کنار این سه روش درمانی پرهیز از موارد صفرازا مثل شیر گاو و هم توصیه می‌شود. ضمن این که در بین غذاهای معمول مردم از نخود به عنوان صفرا بر (یعنی ضد صفرا) نام برده می‌شود. در خون حاصل از حجامت افراد صفراوی خون کمرنگ با میزان گلبول قرمز بسیار پایین در اولین لیوان خون‌گیر شده مشاهده می‌شود. چون در روایات و کتب طب سنتی از صفرا به عنوان سم خون نام برده شده است، پونه (سبزی یا عرق آن) در رفع این عارضه بسیار مفید و کارساز خواهد بود. در یک انسان عادی و سالم میزان صفرا یک درصد باید باشد.

ویژگیهای افراد دارای مزاج گرم و خشک (افراد صفراوی) و علائم غلبه خلط صفرا

این افراد لاغر اندام هستند اما مفاصل واستخوان بندی درشت و برجسته دارند. پوست گرم و خشکی دارند. رنگ پوست و سفیدی چشم آنها کمی به زردی می‌زند. موهای پر پشت و سیاه و گاهی مجعد دارند و به علت حرارت و خشکی زیاد بیش‌تر مستعد تاسی سرند.

خشکی دهان و عطش فراوان دارند. خیلی گرمایی هستند و در تابستان اذیت می‌شوند. استعداد این را دارند که با خوردن خوراکی‌های خیلی گرم دچار خارش و کهیر شوند. تمایل به خوردن ترشی‌ها (سرکه، تمره‌ندی و لواشک) را دارند و هم چنین سردیهایی مثل خیار، کاهو و هندوانه. تمایل به خوردن شیرینی در اینها کم است. نبض پر و قوی دارند. عروق برجسته در دست دارند. این افراد زود عصبانی شده و زود هم عصبانیتشان فروکش می‌کند. بسیار پر انرژی و پر تحرک هستند. افراد باهوش و زیرک هستند و هم چنین پر حرف. در کارها چالاک و سریع هستند. افراد دقیق، منظم و تیز بین هستند. میل بالای جنسی و توان جنسی متغیر دارند.

پیوسته، سریع و بلند صحبت می‌کنند. خوابشان کم و سبک است. قدرت هاضمه آن‌ها خوب است و معمولاً یبوست دارند. از حافظه و قدرت یادگیری بالایی برخوردار هستند، روابط اجتماعی آن‌ها قوی است. عجل و بی‌قرارند. اصولاً مزاج‌های گرم (دموی‌ها و صفراوی‌ها) از لحاظ اعمال بدنی و خصوصیات حیاتی از قدرت بالایی برخوردارند، گرما موجب افزایش کارکرد اعضای مختلف از مغز و اعصاب گرفته تا اندام‌های تناسلی می‌گردد.

عوارض افزایش صفرا در بدن

افزایش صفرا موجب گرمی بیش از حد تن، داغ شدن پاها، سردرد در فصل گرما و زمان استشمام بوهای گرم، خارش و آلرژی در بدن می‌گردد.

صفرای بیش از حد موجب بروز عصبانیت آنی می‌شود، تشنگی زودرس، تلخی دهان، بی‌اشتهایی، بی‌قراری ناشی از صفرای بیش از حد است.

هرگاه صفرا از حد خود تجاوز کرد می‌تواند موجب بروز کم‌خونی گردد. بنابراین ما باید - حد حضور صفرا در بدن را رعایت کنیم.

علائم پوستی صفراوی‌ها:

دارای پوستی خشک و بدون رطوبت، دارای منافذ پوستی درشت، رگهای دست گاهی آشکار و گاهی پنهان هستند، رنگ پوست گرایش به زردی دارد، سفیدی چشم سفید با گرایش زرد است،

مردمک چشم میخی روشن است، موی سر، خشک و ضخیم و برجسته است، رنگ مو، سیاه و خرمایی است و صفراوی‌ها غالباً کم‌مو هستند.

علائم گوارشی صفراوی‌ها

مزه‌ی دهان تلخ صبحگاهی است، غالباً دهان خشک و تشنه است، افراد صفراوی کم اشتها هستند، توان هضم غذا بالاست، نفخ معده ندارند، یبوست ندارند، گرایش به شیرینی و شوری هم ندارند. افراد صفراوی غالباً گرایش به ترشی دارند، بوی بد دهان ندارند، بوی بد مدفوع ندارند، قار و قور شکم ندارند، تمایل به سردی‌ها دارند و از گرمی‌ها گریزانند. رژیم غذایی مناسب برای صفراوی‌ها (گرم و خشک) غذاهائی است که سرد و تر باشند که نمونه‌هائی از این غذاها عبارتند از انواع سالادها با سرکه، روغن‌های نباتی و... افراد صفراوی غالباً در اثر حجامت تعدیل مزاج یافته و رنگ و رویی به مراتب روشن‌تر از قبل خواهند داشت، اشتهاى آنان با حجامت افزایش می‌یابد و در صورت تکرار حجامت فربه و چاق خواهند شد. نمونه‌ای از رژیم غذایی مناسب برای افراد صفراوی کاهوست که سرد و تر است و برای دفع صفرا مفید است. ماهی، ماست و به طور کلی لبنیات، گوجه‌فرنگی، مرکبات، ماء الشعیر (آب جو) آب‌غوره، آب‌لیمو برای صفراوی‌ها مفید و لازم است.

علائم غلبه صفرا:

- زردی رنگ چشم و پوست
- خشکی دهان و بینی
- عطش زیاد
- جوش و آکنه در سر و صورت
- خشکی پوست و آگزما
- تلخی دهان
- کاهش اشتها به غذا
- احساس گزگز و سوزن سوزن شدن بدن
- نبض سریع
- احساس تهوع

توصیه و تدابیر:

رژیم غذایی مناسب برای صفراوی‌ها (گرم و خشک) غذاهائی است که سرد و تر باشند. افراد صفراوی غالباً در اثر حجامت تعدیل مزاج یافته و رنگ و رویی به مراتب روشن‌تر از قبل خواهند داشت، اشتهاى آنان با حجامت افزایش می‌یابد و در صورت تکرار حجامت فربه و چاق خواهند شد. نمونه‌ای از رژیم غذایی مناسب برای افراد صفراوی کاهوست که سرد و تر است و برای دفع صفرا مفید است. ماهی، ماست و به طور کلی لبنیات، مرکبات، ماء الشعیر (آب جو) آب‌غوره، آب لیمو برای صفراوی‌ها مفید و لازم است.

ع- خلط بلغم

ویژگیهای افراد دارای مزاج سرد و تر (افراد بلغمی) و علائم غلبه خلط بلغم

هیكل بلغمی‌ها معمولاً درشت است و افرادی چاق هستند و بدن پر چربی دارند. پوست سفید رنگ دارند و در لمس، پوست بدنشان سرد و مرطوب و نرم است.

موهای کم‌پشت دارند. دهانشان مرطوب است. تشنه نمی‌شوند. خواب آن‌ها سنگین و زیاد است. احساس کسلی و بیحالی دارند. تمایل به خوردن شیرینی و ادویه جات و گرمی‌جات دارند. در فصل زمستان خیلی اذیت می‌شوند. مستعد ابتلا به بیماریهای روماتیسمی و مشکلات گوارشی هستند. با خوردن سردی‌ها دچار مشکل می‌شوند. نبض ضعیف دارند. کم انرژی و کم جنب و جوش هستند و در کارها کند هستند خیلی دیر عصبانی می‌شوند. فراموشکار و کند ذهن هستند. افراد راحت و بی قید به اکثر مسائل هستند. همه چیز را راحت می‌گیرند و خود را درگیر چیزی نمی‌کنند. توان ریسک ندارند. بی اراده هستند. متأثر از دیگرانند. میل جنسی کم و توان جنسی کم دارند. چندان قوی نیستند. همچنین با تأنی صحبت می‌کنند. اشتهايشان زیاد نیست و قدرت هضم بالایی ندارند. سردی و رطوبت بدن توان جنسی آنها را کاهش می‌دهد.

بلغمی‌ها معمولاً افرادی آرام، صبور، تسلیم پذیر و مسالمت جو هستند، بیشتر دور اندیش و با احتیاط هستند و در انجام امور از خود شجاعت نشان نمی‌دهند، روابط اجتماعی آنان چندان قوی نیست و از حافظه و قدرت تمرکز بالایی برخوردار نمی‌باشند.

افراد بلغمی به علت سردی این مزاج دارای رنگ پوست روشنی می‌باشند.

به طور کلی پوست و مو بهترین و راحت‌ترین راه برای شناخت مزاج افراد است. موی تیره و خشن نشانه فردی با مزاج گرم و موی روشن و نازک (لخت) نشانه فردی با مزاج سرد است.

ادم و صفرا گرم هستند، سودا و بلغم سرد هستند.

افراد بلغمی علاوه بر پوست و موی روشن و شفاف دچار چاقی شکمی و مقداری هم چاقی از ناحیه پهلوی می‌باشند که البته با تعدیل بلغم خود و روی آوردن به مصرف موادی که گرم و خشک هستند مثل خرما و زیره و اسپند و... می‌توانند از چاق شدن مفرط جلوگیری به عمل آورند و با مصرف مواد مسهل و تخلیه روده و معده از چاقی خود بکاهند. افراد بلغمی غالباً از نفخ معده و سردی سر دل رنج می‌برند که می‌توانند با تجویز پزشک معالج، با ترک سردی‌ها و مصرف گرمی‌جات به سلامت معده و به طور کلی سلامت جسم خود کمک کنند.

علائم پوستی افراد بلغمی: دارای پوستی نرم و مرطوب، غالباً سرد، دارای منافذ ریز (تعرق کم) رگ‌های پنهان دارند، رنگ پوست سفید، سفیدی چشم، سفید بی حال، مردمک آبی و روشن دارای موهای نرم و نازک و لخت با رنگ زرد، بور و خرمایی روشن و سفید و غالباً افراد بلغمی بی مو هستند.

علائم گوارشی: دهانی بی‌مزه، مرطوب و پرآب دارند، اشتهای زیاد و خوراک فراوان دارند، توان هضم غذا در آنان کم است، معده نفاخی دارند، گاهی یبوست دارند و گرایش به شیرینی و شوری دارند به میزان زیاد. گرایش به ترشی و بوی بد دهان ندارند، بوی بد مدفوع ندارند، قار و قور شکم دارند، تمایل به سردی‌ها ندارند و در عوض تمایل به گرمی‌ها به شدت در آنان وجود دارد. اگر بلغمی در سر اضافه شد بلاهت و حماقت ایجاد می‌کند که در اثر افزایش سردی در سر است، تمام داروهای افزایش حافظه گرم هستند، اوج سردی در مغز آلزایمر پدید می‌آورد. افراد بلغمی نباید سردی‌جات را به تنهایی میل کنند (همراه با گرمی میل شود).

روغن نباتی، کره گیاهی، نوشابه، برنج، گوشت گاو، سوسیس و کالباس و فرآورده‌های این چنینی بلغم را هستند و افراد بلغمی از این گونه مواد باید پرهیز کنند.

علائم غلبه بلغم:

- سفیدی رنگ پوست
- نرمی و سردی پوست
- کندی حواس
- زیاد شدن خواب

- مدفوع بدبو
- فراموشی و کند فهمی
- ترشحات پشت حلق و بلغمی و سرفه زیاد
- ضعف هضم و آروغ ترش زدن
- افزایش آب دهان
- افزایش اشتها
- تجمع چربی شکمی
- عدم تشنگی
- ادرار سفیدرنگ
- احساس کسلی و بی‌حالی

مشخصات افراد بلغمی

- ۱- گرایش به علوم عقلی و ریاضیات.
- ۲- حسابگر و محتاط
- ۳- بد بهار و بد زمستان
- ۴- منطقی و عاقل
- ۵- میانه‌رو، محتاط و گاهی ترسو
- ۶- تجارت پیشه
- ۷- آرام، منزوی و دارای حرکات کند
- ۸- گذشته نگر
- ۹- ظریف و ریزبین و حساس
- ۱۰- منظم و دقیق دارای استعداد افسردگی
- ۱۲- بدون استعداد ریسک
- ۱۳- اهل سازش و بی‌اراده
- ۱۴- درون‌گرا و منفی‌باف

۱۵- نیازمند محبت

۱۶- کینه‌توز

۱۷- فراموش‌کار و کندذهن

۱۸- بی‌علاقه به یادگیری

۱۹- میل و توان جنسی بسیار کم

۲۰- راحت و بی‌قید در اکثر مسایل.

توصیه و تدابیر:

افراد بلغمی نباید سردیجات را به تنهایی میل کنند (باید همراه با مصلحات میل شود).
حجامت نیز برای بلغمی‌ها بدون نظر پزشک توصیه نمی‌شود.

مزاج غذاها چگونه ارزیابی می‌شود؟

هرگاه مصرف غذایی در فرد معتدل گرمی ایجاد کرد آن غذا گرم است و اگر سردی پدید آورد آن غذا سرد است و به همین ترتیب اگر ایجاد خشکی کرد و موجب افزایش رطوبت شد یعنی غذا گرم و خشک یا سرد و تر است.

غذاهای گرم و تر

غذاهایی که نام می‌بریم غذاهای گرم و تر هستند یعنی در بدن گرما و رطوبت پدید می‌آورد و موجب خون‌سازی می‌شوند. قبل از طرح نام آنها به این نکته توجه می‌دهیم که هر کدام از این غذاها دارای درجه‌ای از گرمی هستند و نمی‌توان رتبه‌بندی دقیقی از آنها ارائه داد در عمل غیرممکن است.

انگور - خربزه - موز - توت سفید - سیب - خرما - کشمش - خرما - توت خشک - شکر سرخ

مزاج غذاها، سبزیجات، میوه‌ها و دانه‌ها

در دامن طبیعت گیاهان زیادی پدید می‌آیند، گیاهان نیز هر کدام دارای مزاجی هستند که نشان دهنده گرمی و سردی است، گرمی و خشکی و سردی و خشکی نیز از میان آنها بازشناسانده می‌شود. چگونگی فهم این گرمی و سردی را توضیح داده‌ایم، هم اکنون به توضیح اصناف سردی و گرمی و گرم و تر و سرد و تر و گرم و خشک و سرد و خشکی غذاها می‌پردازیم.

غذاها دارای دو ویژگی اساسی هستند، که از طریق آن ویژگی‌ها اثر بخشی خود را بر بدن انسان آشکار می‌سازند.

۱- ویژگی مزاجی

۲- ویژگی کیفی

ویژگی مزاجی شامل همین گرمی و سردی، گرمی و تری، سردی و تری و سردی و خشکی و گرمی و خشکی است که مطرح شد و مراتب آن نیز به نسبتی تقریبی بیان شد. این قاعده مشمول همه غذاهاست، اعم از سبزیجات، حبوبات، میوه‌ها، صیفی جات، دانه‌ها و حتی علف‌ها و درختان مختلف از درجاتی از گرمی و سردی بهره‌مندند - به این ویژگی‌ها اضافه می‌شود. اعتدال مزاج - برخی از غذاها دارای مزاجی معتدل هستند. و از درجه متعارفی از سردی و گرمی برخوردارند. اما جالب توجه است که برخی از غذاها و سبزیجات هستند که خود را با مزاج سازگار می‌کنند و مزاج خود را بر حسب نیاز تن مصرف‌کننده تغییر می‌دهند، مانند بنفشه این گیاه برای افراد سردمزاج گرمی می‌دهد، و برای افراد گرم مزاج سردی پدید می‌آورد.

سبزیجات دیگری نیز هستند که تغییر مزاج به فصل می‌دهند مانند بادمجان که در فصل گرما سردی می‌دهد و در فصل سرما گرمی ایجاد می‌کند. با عدم اطلاع از این ویژگی بادمجان در برخی منابع گرم تعریف شده ولی در عمل می‌بینیم که سردی پدید می‌آورد. ویژگی‌های کیفی علاوه بر ویژگی سردی و گرمی خاصیت‌های دیگری نیز در گیاهان نهفته است که باید مورد توجه قرار گیرد مثلاً قابض بودن که در نعنا وجود دارد یا قدرت رفع انسداد که در خرفه وجود دارد با قدرت التیام‌بخشی که در بارهنگ وجود دارد، یا قدرت نفوذ در عمق که در نمک وجود دارد، قدرت زداینده‌ی سودای در عمق که در اسفند وجود دارد و قدرت ترمیم استخوان که در روغن حیوانی وجود دارد، و قدرت ایجاد عضلات که در زیتون وجود دارد، و به همین ترتیب در سایر گیاهان.

تعریف غذاهای سرد و تر و نقش آن‌ها در بروز اخلاط

غذاهای سرد و تر غذاهایی هستند که با مصرف آن‌ها در بدن ما ماده‌ای سرد و تر پدید می‌آید. این ماده بلغم نامیده می‌شود. بلغم ماده‌ای است که به وسیله آن پیه، و تر، سلسله اعصاب و مغز و مایع بین مفصلی ساخته می‌شود، بلغم به زبان دیگر خون ناپخته گفته می‌شود. یعنی ماده‌ای که پس از یک هضم دیگر تبدیل به خون می‌شود. هرگاه بلغم در مغز افزایش یافت موجب پرخواهی می‌شود و زمینه فراموشی را فراهم می‌آورد و هر گاه بلغم در مفاصل زانو افزایش یافت. موجب ورم و درد زانو، می‌گردد و زمینه‌ی آرتروز سرد را پدید می‌آورد.

به همین ترتیب هرگاه بلغم در بدن کاهش یافت نیز موجب بروز بیماری می‌شود مانند اینکه کاهش بلغم در سر موجب بیخوابی می‌شود. و کاهش بلغم در کل بدن موجب کم خونی می‌شود و کاهش بلغم در عروق مغزی موجب بروز وزوز گوش می‌گردد و به همین ترتیب بیماری‌های دیگر. از این رو ما نیاز به مصرف غذاهای تولیدکننده بلغم داریم و برای بهره‌گیری باید آن‌ها را بشناسیم.

غذاهای سرد و تر یا غذاهای بلغم‌زا

سبزیجاتی که موجب تولید بلغم می‌شود- عبارتند از کاهو، گشنیز، شاتره، خرفه، کاسنی، اسفناج، میوه‌های سرد و تر عبارتند از خیار، گوجه فرنگی، گوجه سبز، آلو، گیلان، توت فرنگی، زرشک، هندوانه، کدو، ترشک، زالزالک، کیوی، پرتغال، لیموترش، گریپ فروت، انار ترش. دانه‌ها و بذرها سرد و تر عبارتند از جو، لوبیا سفید، لوبیا چشم بلبلی، عدس، ماش، اسفرزه، تخم خیار، تخم کدو، بذر کتان. لبنیات سرد و تر، همه‌ی شیرها سرد و تر هستند، شیر گاو سرد و تر است، شیر گوسفند سرد است، پنیر تازه سرد است. گوشت‌های سرد و تر عبارتند از گوشت ماهی، گوشت گاو، گوشت اردک، غاز، گوشت مرغ ماشینی، گوشت گوساله. گوشت‌های سرد و خشک، گوشت بز، گوشت گاو.

غذاهای سرد و خشک

غذاهایی که پس از هضم و جذب در بدن انسان موجب بروز سودا می‌شوند و از خود خلط سرد و خشک بجای می‌گذارند. این غذاها را به ترتیب ذیل معرفی می‌کنیم. سبزیجات سرد و خشک عبارتند از گشنیز، کلم، تره، سماق دانه‌های سرد و خشک، باقالی، عدس، خشخاش، میوه‌های سرد و خشک عبارتند از تمشک، غوره خشک، خرمالوی کال، پوست هندوانه، هندوانه نارس، تره، بطور کلی استمرار مصرف غذاها و میوه‌های سرد و تر موجب بروز خشکی می‌شود از این رو می‌توان گفت غذاهای سرد و تر به نوعی سرد و خشک نیز هستند لکن در بدو امر در بدن موجب سردی و رطوبت می‌شوند لکن با تکرار مصرف و پس از گذشت مدتی بعداز مصرف موجب سردی و خشکی می‌شوند.

غذاهای خون‌ساز یا دم‌زا

همچنان‌که توضیح داده شد در طب اسلامی و طب سنتی بخشی از مواد پدید آمده در اثر هضم غذا که در کبد تولید می‌شود را خون می‌نامند. (البته این بخش حدود نیمی از موادی است که اصطلاحاً در طب کلاسیک) و اصطلاح عامی تماماً خون نامیده می‌شود.

بدن انسان به وسیله خون عضلات و ماهیچه‌ها را می‌سازد. ماهیچه قلب به وسیله خون ساخته می‌شود، خون توانایی و انرژی بدن را تأمین می‌کند. از این رو ما باید غذاهای خون‌ساز را بشناسیم تا برای تأمین خون بدن از آنها بهره بگیریم.

در طب سنتی ایران و طب اسلامی تمامی غذاهای گرم و تر غذاهای خون‌ساز هستند اعم از میوه‌ها، سبزیجات، دانه‌ها، لبنیات و فرآورده‌های دامی و گوشتی.

غذاهای گرم و تر

سبزیجات گرم و تر عبارتند از پونه، نعنا، ریحان، شاهی، طرخون، پیازچه، پیازقرمز، تربچه،

میوه‌های گرم و تر، انگور، انبه، انار شیرین، خرما، موز، سیب، گلابی، زیتون،

دانه‌های گرم و تر، گندم، نخود، برنج، کنجد، سیاه دانه، لوبیا، گرم و تر گفته شدن لکن نسبت به نخود سرد است.

لبنیات و فرآورده‌های گوشتی گرم و تر، روغن حیوانی گرم و تر، روغن زیتون، روغن کنجد، روغن سیاه دانه، گرم و تر هستند، گوشت گوسفند گرم و تر است، گوشت شتر گرم و تر، برخی منابع گوشت گوساله را معتدل توصیف کرده‌اند لکن سردی آن آشکار است، تخم مرغ گرم و تر است، سفیده سرد و زرده گرم است، تخم گنجشک و کبوتر گرم‌تر از تخم مرغ محلی، تخم اردک سردتر از تخم مرغ، گوشت پرندگان آبی سردتر از گوشت پرندگان دیگر است.

غذاهای سوداساز

سودا یکی از مواد چهارگانه‌ای است که در ساختمان بدن انسان دخالت دارد، بنابراین برای حفظ ساختمان به غذاهای سوداساز نیازمندیم.

استخوان‌بندی بدن انسان به وسیله سودا ساخته می‌شود، همچنین سودا موجب ایجاد اشتها می‌گردد، وزمینه دفع موائد زائد بدن از روده را نیز سودا فراهم می‌کند.

افزایش سودا در بدن موجب خشکی پوست، اگزما، کم‌خوابی، حساسیت و وسواس در رفتارها، دقت بی‌حد و اندازه، افزایش شدت بویایی و شنوایی و موجب بروز وزوز گوش می‌گردد، افزایش سودا در عروق موجب ایجاد انسداد می‌گردد. همچنین کاهش سودا، موجب سستی بدن، نرمی استخوان، بی‌پروایی، بی‌ارادگی، و بی‌تفاوتی در رفتار می‌گردد. غذاهای سوداساز عمدتاً غذاهای سرد و خشک هستند، البته غذاهای گرم و خشک نیز به نوعی سودا می‌سازد، لکن سودای ساخته شده توسط غذاهای گرم و خشک بیش‌تر زیان‌بخش هستند، ازاین‌رو لازم است ما غذاهای سرد و خشک را بشناسیم.

غذاهای سرد و خشک

گوشت گاو فریز شده، گوشت ماهی قرمز شده، گوشت گوساله فریز شده، سوسیس، کالباس، لوبیای کنسرو شده، بادمجان کنسرو شده، غذای شب مانده، گوشت قورمه، گوشت نیم پخته نگه داشته شده، میوه‌ها و سبزیجات سرد و خشک، کاسنی، ترشک، انار ترش، زیتون سفید، بنفشه سرد و ملایم، مورد، کافور، سماق. دانه‌های سرد و خشک، عدس، شاه‌دانه، جوسپاه، نوشیدنی‌های سرد و خشک، چای، قهوه، قراقرت، رب انار، رب گوجه‌فرنگی، کشکاب، کوکاکولا، نوشابه‌های گازدار، آب‌جو، ماست ترش، کشک، سرکه، آبغوره، آش دوغ، آش سماق. روغن‌ها، روغن بنفشه معتدل در سردی، روغن گل سرخ، روغن بید معتدل، روغن نیلوفر سرد.

غذاهای صفراساز

صفرای یکی از مواد موردنیاز بدن انسان است، صفرای موجب ایجاد گرمی و انرژی در بدن انسان می‌گردد. صفرای عامل گذر خون به مویرگ‌های ریز اندام انتهایی بدن انسان است. صفرای موجب سرعت در هضم غذا می‌شود. هرگاه صفرای در بدن انسان کاهش یافت بدن سرد می‌شود، توانایی خود را از دست می‌دهد، سست و بی‌حال می‌گردد. پرخوابی پدید می‌آید، اراده سست می‌شود، نشاط انسان کاهش می‌یابد، شور و احساسات و امید به آینده رخت برمی‌بندد، احساسات منفی و پندارهای منفی بافانه تفکرات انسان را در برمی‌گیرد، خستگی زودرس پدید می‌آید، چربی خون افزایش پیدا می‌کند، فشار خون بالا می‌رود، غلظت خون ایجاد می‌شود. حافظه کاهش پیدا می‌کند، نفخ معده پدید می‌آید، شتاب هضم غذا کند می‌شود، حالت تهوع در معده ایجاد می‌شود. بنابراین لازم است برای رفع مشکلات فوق و یا پیشگیری از بروز آن‌ها ما غذاهای صفراساز، صفرای مصرف کنیم تا صفرای موردنیاز بدن ما تأمین گردد.

میوه‌های گرم و خشک

دانه‌های گرم و خشک، شاه دانه، شنبلیله.

گوشت‌های گرم و خشک، گوشت گنجشک، کبوتر، گوشت پستانداران وحشی (گوزن، آهو).

سبزیجات گرم و خشک، سیر، پیاز، کرفس، ترب، پونه، بادمجان، فرنجمشک.

روغن‌های گرم و خشک عبارتند از روغن گردو، روغن تخم کتان، روغن زیتون، روغن یاسمن و نسرين، روغن

شاه‌دانه، روغن مرزنجوش، روغن سوسن.

عطرهای گرم و خشک، مشک، عود هندی، زعفران کوشنه،

ادویه گرم و خشک عبارتند از زیره، زنیان، سیاه دانه، فلفل، دارچین، زنجبیل، خولنجان، خردل.

غذاهای معتدل

غذاهای معتدل غذاهایی هستند که عمدتاً خون ساز هستند لکن مقدار گرمی آنها به حدی نیست که موجب افزایش صفرا گردد، و یا میزان سردی آنها به حدی نیست که موجب افزایش بلغم گردد، در دانه‌ها، کنجد و بذر کتان گرم و ملایم هستند،

در سبزیجات، امام رضا علیه السلام فرموده است: کاسنی معتدل است، خرفه سرد و ملایم است.

در میوه‌ها، توت سفید در گرمی ملایم است، عناب معتدل در گرمی، بادام شیرین گرم و ملایم، فندق گرم و معتدل، شفتالو معتدل در گرمی، زردآلوی شیرین معتدل در گرمی.

در عطرها، بوی نرگس گرم و ملایم، بنفشه سرد و ملایم، شب بوی زرد معتدل در گرمی، گلنار معتدل در گرمی و خشکی، در روغن‌ها، روغن کنجد معتدل در گرمی و خشکی، در سردی و تری، روغن بید معتدل در گرمی و سردی، روغن نرگس گرم و ملایم،

در خوشبوها، قرنفل گرم و ملایم، عنبر گرم و ملایم، عود هندی معتدل در گرمی، سنبل معتدل در گرمی و خشکی، سنا و هل گرم و ملایم.

لیست مواد غذایی به تفکیک طبع

با خوردن مواد غذایی، بدن انسان از دو منظر دچار تغییراتی می‌گردد.

منظر اول سردی و گرمی بدن است. بعضی از مواد غذایی، گرما بخش جسم آدمی هستند و برخی سردکننده (سست‌کننده).

منظر دوم تری و خشکی یعنی میزان آب بدن. بعضی از مواد غذایی رطوبت بخش هستند و باعث زیاد شدن مایعات بدن می‌گردند و برخی خشکی دهنده هستند و باعث زیاد شدن املاح بدنی؛ ضمناً برای تعدیل طبع یک ماده غذایی می‌توان از ترکیب آن با مواد غذایی دیگر که دارای طبع مختلفی با آن هست به عنوان مصلح استفاده نمود به طور مثال برای تعدیل سردی ماست می‌توان آنرا با موسیر میل نمود.

غیر از مواد غذایی رفتارها، محیط و احساسهای مختلف همچون شادی، ترس و ... نیز اثرات گرما یا سردی بخش و تر و خشک کننده دارند.

خورش‌های ایرانی نیز با توجه به ترکیبات و ادویه مورد استفاده، دارای طبع متعادل هستند.

در ذیل لیست مواد غذایی به تفکیک طبع آنها تقدیم می‌گردد:

میوه‌ها و دانه‌های گرم و تر: انجیر، انگور، بادام زمینی، بادام شیرین، بادام کوهی، به، تخم خربزه، توت (شاه توت)، انواع توت‌ها، خربزه، هویج (زردک)، سیب، شلغم، کدو، کنجد، گلاب، لوبیا قرمز.

میوه‌ها و دانه‌های گرم و خشک: انبه، بادام کاغذی، بادمجان (خیلی گرم و خشک)، تخم شربتی، بولاغ اوتی، پرتقال، پسته، پونه (خیلی گرم و خشک)، پیاز (خیلی گرم و خشک)، پیه (دمبه)، ترب (خیلی گرم و خشک)، تره، جعفری، دینارویه، چای، خردل‌ها، خرما، خرمالو، دارچین، روغن، ریحان، زرد چوبه، زعفران، زنجبیل، زنیان، زیتون، زیره سیاه، سیر، شنبلیله، فلفل (خیلی گرم و خشک)، فندق، کرفس، کشمش انگور سیاه (مویز)، کلم، کنگر، گردو، گل سرخ (خیلی گرم و خشک)، لپه، مرزه، موسیر، موم عسل، نارگیل، نخود، نعنای، عرق بهار نارنج، هل.

غذاهای گرم و تر: عسل، نخود، آب آبگوشت، گوشت بوقلمون، شیر میش، گوشت غاز (پرنده)، گوشت گوسفند، گوشت مرغ خانگی، گوشت مرغابی و اردک، میگو (روبیان)، گوشت بلدرچین، گوشت کله، جگر، خورش بادمجان، خورش قورمه سبزی، آبگوشت به، آبگوشت کلم قمری، آب شور، کره، خامه، روغن، نیمرو، تخم مرغ، گوشت بز.

غذاهای گرم و خشک: گوشت آهو، شیر شتر، گوشت شتر، گوشت شتر مرغ، گوشت کبوتر، کوهان شتر (خیلی گرم و خشک)، گوشت گاومیش، گوشت گنجشک، گوشت لک لک، نمک طعام (خیلی گرم و خشک)، گوشت اردک، خورش فسنگان.

میوه‌ها و دانه‌های معتدل: برگ چغندر، برنج، تمشک، چغندر، عدس، عناب، گرمک، گندم، قهوه، کاسنی، کاهو، موز

غذاهای معتدل: شیر گاو، گوشت کبک، گوشت کبک دری، کوکو سبزی، فرنی، کوفته، کشک بادنجان، شیر برنج، نان فطیر.

میوه‌ها و دانه‌های سرد و تر: اسفناج، آلو، انار، باقلا، بالنگ، بامیه، خرفه، پنیر، خیار، دوغ، زردآلو، کدو (تخم)، کدو حلوائی، گلابی، هلو، هندوانه،

میوه و دانه‌های سرد و خشک: ارزن، ازگیل، انار ترش، تمبر هندی، جو، ذرت، ریواس، زرشک، سرکه، سنجد، شاه

بلوط، گشنیز، گیلاس، لیمو امانی، لیمو ترش، لیمو شیرین، ماش، نارنج، نشاسته، ولیک.

غذاهای سرد و تر: شیر بز، ماست، دوغ، مرغ ماشینی، قره قروت، شیر بز، ماهی،

غذاهای سرد و خشک: کشک، گوشت گاو .

مواد غذایی گرم و تر (دم) - بهاری:

لبنیات: کره، ماست چکیده، شیر محلی تازه گاو و شیر گوسفند

صیفی‌جات: خربزه، خیار چنبر، طالبی و گرمک

میوه‌ها: آناناس، انجیر تازه و خشک، انگور، خرما، سیب شیرین، قیسی، گیلاس، گلابی، موز، مویز، بالنگو، اقسام

توت و کشمش

ریشه‌ها: انواع ترب، زردک، سیب زمینی ترش، شلغم و هویج

سبزی‌ها: شبدر، تربچه و ترب

حبوبات: گندم و اقسام لوبیا

گوشت‌ها: جگر سیاه و سفید، پاچه، گوشت گوسفند (بره)، بوقلمون، مرغ محلی، میگو، زبان و چشم

مغزهای گیاهی: بادام درختی شیرین، بادام زمینی، تخم طالبی، تخم خربزه و کنجد

متفرقه: شیره انگور، روغن کنجد، روغن گاو، دنبه، روغن بادام تلخ، ارده، سمنو و خاکشیر

مواد غذایی گرم و خشک (صغرا) - تابستانی:

لبنیات: پنیر کهنه

صیفی‌جات: بادنجان و فلفل سبز

میوه‌ها: انبه، به، زیتون و نارگیل

ریشه‌ها: چغندر، پیاز، سیر، کلم قمری و موسیر

سبزی‌ها: برگ چغندر، پونه، نعنای، پیازچه، ترخون، مرزه، تره تیزک (شاهی)، جعفری، رازیانه، ریحان، شاه‌تره،

شنبلیله، شوید، کرفس، اقسام کلم بستانی، گزنه، مارچوبه، تره و تره فرنگی

حبوبات: جوی دوسر (چاودار)، لپه، نخود و برنج کته ای

گوشتها: آهو، اردک، گاو (هرچه سن گاو بالاتر باشد، سردی آن بیشتر می‌شود و در گروه سرد و خشک جای می‌گیرد)، بلدرچین، گنجشک، شتر مرغ، شتر، کبوتر، خروس، کباب و دل

مغزهای گیاهی: بادام هندی، بادام درختی تلخ، بادام کوهی، پسته کوهی، پسته، تخم آفتابگردان، چلغوز، فندق و گردو

ادویه‌ها: آویشن، اسپند، چای سبز و سیاه، خردل، دارچین، انیسون، زردچوبه، زعفران، زنجبیل، زنیان، زیره، سیاهدانه، فلفل، کاکائو، گلپر، وانیل، هل و نمک

متفرقه: روغن زیتون، شیر خرم، عسل، شکر سرخ یا سفید و عرق بهار نارنج

مواد غذایی سرد و خشک (سودا) - پاییزی:

لبنیات: کشک و قراقروط

میوه‌ها: شاه توت، تمشک، آلبالو، ازگیل، انار ترش، بالنگ، تمر هندی، زالزالک، زرشک، ذغال اخته، سنجد، غوره، کنار، گریپ فروت، لیمو عمانی، نارنج، به ترش، لیمو ترش و سیب ترش

سبزی‌ها: ترشک، ریواس و گشنیز

حبوبات: ارزن، باقلا خشک، برنج (آبکش)، جو، ذرت، عدس و ماش

گوشتها: بز، قلو، سیرابی و شیردان

مغزهای گیاهی: بلوط خوراکی و شاهدانه

ادویه‌ها: سماق، نشاسته و قهوه

مواد غذایی سرد و تر (بلغم) - زمستانی:

لبنیات: پنیر تازه، خامه، دوغ، ماست، سرشیر و شیر پاستوریزه

صیفی‌جات: خیار، اقسام کدو، گوجه فرنگی، هندوانه و کدو حلوائی

میوه‌ها: توت فرنگی، آلو، آلوچه، انار شیرین، پرتقال، زردآلو، شفتالو، شلیل، کیوی، لیمو شیرین، نارنگی، هلو، آب فشرده انار

ریشه‌ها: سیب زمینی

سبزی‌ها: اسفناج، بامیه، خرفه، قارچ خوراکی، کاسنی، کاهو و لوبیا سبز

حبوبات: باقلا تازه و نخود سبز

گوشتها: انواع ماهی و مغز گوسفند

مغزهای گیاهی: تخم کدو، تخم هندوانه، خشخاش و به دانه

متفرقه: اسفرزه، گلاب و ماء الشعیر

(این قانون مصرف سردی‌هاست: اگر پنیر می‌خورید حتماً با گردو خورده شود، اگر ماست و دوغ می‌خورید حتماً با یک قاشق چایخوری زنیان خورده شود، اگر ماهی می‌خورید با خرما خورده شود، اگر برنج می‌خورید با زیره خورده شود، مرغ را حتماً با گرمی خورده شود، و هر چیز سرد دیگر با گرمی‌هایی مثل عسل و خرما و دیگر غذاهای گرم.)

مواد غذایی گرم و تر (دم) - بهاری:

لبنیات: کره، ماست چکیده، شیر محلی تازه گاو و شیر گوسفند

صیفی جات: خربزه، خیار چنبر، طالبی و گرمک

میوه‌ها: انجیر تازه و خشک، انگور، خرما، سیب شیرین، قیسی، گیلان، گلابی، موز، مویز، بالنگو، اقسام توت و کشمش

ریشه‌ها: انواع ترب، زردک، سیب زمینی ترش، شلغم و هویج

سبزی‌ها: شبدر، تربچه و ترب

حبوبات: گندم و اقسام لوبیا

گوشتها: جگر سیاه و سفید، پاچه، گوشت گوسفند (بره)، بوقلمون، مرغ محلی، میگو، زبان و چشم

مغزهای گیاهی: بادام درختی شیرین، بادام زمینی، تخم طالبی، تخم خربزه و کنجد

متفرقه: شیر انگور، روغن کنجد، روغن گاو، دنبه، روغن بادام تلخ، ارده، سمنو و خاکشیر

مواد غذایی گرم و خشک (صغرا) - تابستانی:

لبنیات: پنیر کهنه

صیفی جات: بادنجان و فلفل سبز

میوه‌ها: انبه، به، زیتون و نارگیل

ریشه‌ها: چغندر، پیاز، سیر، کلم قمری و موسیر

سبزی‌ها: برگ چغندر، پونه، نعناع، پیازچه، ترخون، مرزه، تره تیزک (شاهی)، جعفری، رازیانه، ریحان، شاه‌تره،

شنبلیله، شوید، کرفس، اقسام کلم بستانی، گزنه، مارچوبه، تره و تره فرنگی

حبوبات: جوی دوسر (چاودار)، لپه، نخود و برنج کته ای

گوشتها: آهو، اردک، گاو (هرچه سن گاو بالاتر باشد، سردی آن بیشتر می‌شود و در گروه سرد و خشک جای می‌گیرد)، بلدرچین، گنجشک، شتر مرغ، شتر، کبوتر، خروس، کباب و دل

مغزهای گیاهی: بادام هندی، بادام درختی تلخ، بادام کوهی، پسته کوهی، پسته، تخم آفتابگردان، چلغوز، فندق و گردو

ادویه‌ها: آویشن، اسپند، چای سبز و سیاه، خردل، دارچین، انیسون، زردچوبه، زعفران، زنجبیل، زنیان، زیره، سیاهدانه، فلفل، کاکائو، گلپر، وانیل، هل و نمک

متفرقه: روغن زیتون، شیر خرم، عسل، شکر سرخ یا سفید و عرق بهار نارنج

مواد غذایی سرد و خشک (سودا) – پاییزی:

لبنیات: کشک و قراقروط

میوه‌ها: شاه توت، تمشک، آلبالو، ازگیل، انار ترش، بالنگ، تمر هندی، زالزالک، زرشک، ذغال اخته، سنجد، غوره، کنار، گریپ فروت، لیمو عمانی، نارنج، به ترش، لیمو ترش و سیب ترش

سبزی‌ها: ترشک، ریواس و گشنیز

حبوبات: ارزن، باقلا خشک، برنج (آبکش)، جو، ذرت، عدس و ماش

گوشتها: بز، قلو، سیرابی و شیردان

مغزهای گیاهی: بلوط خوراکی و شاهدانه

ادویه‌ها: سماق، نشاسته و قهوه

متفرقه: شکر فراورده شده صنعتی، سرکه و آبغوره

مواد غذایی سرد و تر (بلغم) – زمستانی:

لبنیات: پنیر تازه، خامه، دوغ، ماست، سرشیر و شیر پاستوریزه

صیفی جات: خیار، اقسام کدو، گوجه فرنگی، هندوانه و کدو حلوائی

میوه‌ها: آناناس، توت فرنگی، آلو، آلوچه، انار شیرین، پرتقال، زردآلو، شفتالو، شلیل، کیوی، لیمو شیرین، نارنگی، هلو، آب فشرده انار

ریشه‌ها: سیب زمینی

سبزی‌ها: اسفناج، بامیه، خرفه، قارچ خوراکی، کاسنی، کاهو و لوبیا سبز

حبوبات: باقلا تازه و نخود سبز

گوشت‌ها: انواع ماهی و مغز گوسفند

مغزهای گیاهی: تخم کدو، تخم هندوانه، خشخاش و به دانه

متفرقه: اسفرزه، گلاب و ماء الشعیر

مزاج‌های بد

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

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

چی؟ کی؟ کجا؟ چطور؟

باید توجه کنیم که:

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

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

بهتر است که:

الف: تا زمانی که گرسنه نشده‌ایم چیزی نخوریم.

ب: کمی قبل از سیر شدن دست از غذا خوردن برداریم.

پ: شب قبل از خواب اجابت مزاج انجام دهیم.

ت: زمانی که سالم و شاداب هستیم هرچه میل‌مان می‌کشد به اندازه‌ی نیاز بخوریم.

ث: هنگام کسالت هر چه هوس کردیم نخوریم و عکس آن را انجام دهیم.

ج: هنگام غذا خوردن در اولین لقمه اگر احساس خوبی نداریم به خوردن آن ادامه ندهیم.

غذاهای خوب

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

غذاهای ممنوعه

شیرینی‌های مغازه‌ای و ژلاتینه، بستنی، سرخ‌کردنی‌ها، غذاهای چرب، قند و شکر، ترشیجاتی که با سرکه درست می‌شود، ساندویچ، پیتزا، سوسیس، کالباس، نوشابه، چیپس، پفک، سس، نمک زیاد، شکلات‌های مغازه‌ای، هر چیزی که کنسرو شده باشد، غذاهای آماده.

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

تشخیص مزاج و طبع‌ها و عنصر حیات افراد

حال برای اینکه بتوانید به راحتی مزاج، اخلاط، طبع و عنصر حیات خود و دیگران خصوصاً بیمارانمان را تشخیص دهیم، خوب است که مطالبی را که خدمت شما عرض می‌کنم را به خوبی درک کرده و مرحله به مرحله یاد گرفته و تمرین کنید. برای این کار ابتدا به جدول ماه‌ها و عناصر که در زیر آورده شده توجه کنید. تا بتوانید بعد از شناسایی ماه تولد خود، عنصر حیات خود را نیز پیدا کنید و بعد با کمک راهنمایی در متن زیر بتوانید طبع خود را نیز پیدا کنید و سپس به راهنمایی‌هایی که در قسمت‌های فوق برای شناسایی مشخصات ماه تولد، عنصر حیات و طبع نوشته شده اقدام نمایید.

جدول ۱- شناسایی ماه تولد و نشانه‌ی مشخصه‌ی ماه تولد و عنصر حیات

ماه تولد	نشانه	علامت ماه تولد	عنصر حیات	ستاره حاکم
فروردین	الحمل	قوچ	آتش	مارس
اردیبهشت	الثور	گاو	خاک	ونوس
خرداد	الجوزا	دوقلو	هوا	مرکوری
تیر	السرطان	خرچنگ	آب	ماه
مرداد	الاسد	شیر	آتش	خورشید
شهریور	السنبلة	فرشته باکره (خوشه گندم)	خاک	مرکوری
مهر	المیزان	ترازو	هوا	ونوس
آبان	العقرب	کژدم (عقرب)	آب	پلوتو
آذر	القوس	کماندار (اسب با سیمای انسانی)	آتش	ژوپیتر
دی	الجدي	بز	خاک	ساترن
بهمن	الدلو	مرد آبکش	هوا	اورانوس
اسفند	الحوت	دو ماهی	آب	نپتون

دیدگاه صدرالمطالبین درباره‌ی تشخیص مزاج و طب

بدانید که انسان جوهر است و هرچیز که در انسان به تدریج موجود باشد، جمله در آن یک جوهر موجود خواهد بود و هریک به دقت خود ظاهر می‌شوند، و آن نطفه است، یعنی تمامی اجزای انسان از جوارح و اعضاء، جمله در نطفه موجود است. و هر چیزی که او بکار می‌بندد تا به کمال انسانی برسد در نطفه موجود است، یعنی در خود دارد، به عبارت دیگر: نطفه هم کاتب و هم قلم و هم کاغذ و هم دوات و هم مکتوب و هم قاری است. پس نطفه انسان، جوهر اول عالم صغیر و ذات عالم صغیر است. عالم عشق، عالم صغیر است. نطفه بر خود عاشق است. می‌خواهد جمال خود را ببیند و صفات و اسامی خود را مشاهده کند. و از عالم اجمالی به عالم تفصیل خواهد آمد و به چندین صور و اشکال و معانی ظاهر خواهد شد. نطفه ابتدا بعد از تعیین الهی در رحم مادر جای می‌گیرد، مدتی نطفه است و سپس عروق و اعصاب پیدا می‌کند، تا مدت سه ماه بگذرد. آنگاه در اول ماه چهارم، آفتاب است که آغاز حیات می‌کند و به تدریج حس و حرکت ارادی در وی پیدا می‌شود و چون چهار ماه گذشت و روح حاصل شد و خلقت اعضاء و جوارح تمام گشت، از خونی که در رحم مادر جمع شده بود غذای خود را از راه ناف تأمین می‌کند و جسم و روح فرزند به تدریج به کمال می‌رسد تا هشت ماه و در ماه نهم از رحم مادر به این عالم پا می‌گذارد. به بیان دیگر، می‌توان گفت:

چون نطفه در رحم می‌افتد مدور می‌شود، از جهت آنکه آب به طبع خود مدور است. آنگاه نطفه به واسطه حرارتی که با خود دارد و به واسطه حرارتی که بر رحم است (حرارت = آتش) به تدریج نضج می‌یابد. اجزای غلیظ از تمامیت نطفه روی به مرکز می‌نهد و در میان نطفه قرار می‌گیرد و آنچه لطیف است، روی به محیط می‌آورد و در سطح اعلاّی نطفه مقرر می‌سازد و آنچه در زیر سطح اعلاّی است و متصل به سطح اعلاّی است در لطیفی کم‌تر از سطح اعلاّی است و آنچه بالای مرکز است در غلیظی کمتر از مرکز است.

به این ترتیب نطفه چهار طبقه می‌شود:

- مرکز را که در میان نطفه است، سودا می‌گویند، و **سودا سرد و خشک** است و **طبیعت خاک دارد** و لاجرم به جای خاک افتد.

- طبقه‌ای را که در بالای مرکز قرار دارد و متصل به مرکز و محیط مرکز است بلغم می‌گویند و **بلغم سرد و تر** است و **طبیعت آب دارد** و لاجرم به جای آب افتد.

- طبقه‌ای که در بالای بلغم جای دارد و متصل به بلغم و محیط بلغم است، خون می‌گویند و **خون، گرم و تر** است و **هوا دارد** و لاجرم به جای هوا افتد.

- آن طبقه را که بالای خون است و متصل به خون و محیط خون است، صفرا می‌گویند و **صفرا گرم و خشک** است و **طبیعت آتش دارد** و لاجرم به جای آتش افتد.

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

امام صادق (ع) می‌فرمایند: «خودشناسی انسان این است که خویشتن را به چهار طبع و چهارستون و چهار رکن بشناسد، چهار طبعش خون است و صفرا و باد و بلغم، ستونهایش خرد است که از خرد، فهم و حافظه مایه می‌گیرد و ارکانش نور است و آتش و روح و آب.»

مراحل آفرینش انسان از دیدگاه قرآن:

امام علی (ع) درباره آناتومی بدن می‌فرماید: «اعْجِبُوا لِهَذَا الْإِنْسَانِ يَنْظُرُ بِشَخْمٍ وَ يَتَكَلَّمُ بِلَحْمٍ وَ يَسْمَعُ بِعَظْمٍ وَ يَتَنَفَّسُ مِنْ خَرْمٍ»؛ «از ویژگی‌های انسان در شگفتی می‌مانید که با پاره‌ای «پی» می‌نگرد و با «گوشت» سخن می‌گوید و با «استخوان» می‌شنود و از «شکافی» نفس می‌کشد!!» (نهج‌البلاغه، حکمت ۸).

درست است که علم و دانش بشری بخصوص بیولوژی و فیزیولوژی وهم اکنون در تلاش است تا جسم و جان آدمی را بکاود، اما هزاران مشکل و صدها راز ناشناخته در این راه باقی مانده است. انسان موجودی ناشناخته است، هر روز راز تازه را کشف می کنند، هر روز به عظمت و شگفتی‌های تن آدمی پی برده و شگفتی‌ها و ویژگی‌های تازه تری را می نگرند، واقعیت‌های پنهان دیگری کشف می شود، پس شناخت انسان و شناخت عظمت خلقت او، می تواند ما را به خداوند بزرگ هستی رهنمون شود.

کشف می‌شود، پس شناخت انسان و شناخت عظمت خلقت او، می تواند ما را به خداوند بزرگ هستی رهنمون شود.

مراحل آفرینش انسان:

الف: آفرینش انسان از خاک

قرآن در بعضی از آیات، آفرینش حضرت آدم (ع) را از خاک و در بعضی دیگر خلقت تمام بشر را از خاک می‌داند. به عنوان مثال در آیه‌ی ۶ سوره‌ی سجده می‌فرماید: (وَبَدَأَ خَلْقَ الْإِنْسَانِ مِنْ طِينٍ)؛ آفرینش انسان را از گل آغاز کرد. هم‌چنین در آیات دیگر خلقت تمام انسان‌ها را از خاک می‌داند (وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلَالَةٍ مِنْ طِينٍ)؛ (مومنون/ ۱۲؛ حج/ ۵؛ غافر/ ۶۷) «و به یقین انسان را از چکیده‌ای از گل آفریدیم»، اما در آیه ۵۹ از سوره آل عمران، به آفرینش حضرت آدم(ع) از خاک اشاره دارد، نه همه انسان‌ها.

ب: آفرینش انسان از آب

یکی از مطالب شگفت انگیز قرآن این است که آفرینش موجودات زنده حتی انسان را از «آب» می‌داند. آب در بعضی از آیات به صورت مطلق آمده است مانند: (وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ)؛ (انبیاء/ ۳۰؛ نور/ ۴۵) «و هر چیز زنده‌ای را از آب پدید آوردیم» و در بعضی دیگر به آفرینش انسان از مطلق آب اشاره می‌کند، مانند: (وَهُوَ الَّذِي خَلَقَ مِنَ الْمَاءِ بَشَرًا فَجَعَلَهُ نَسَبًا وَصِهْرًا)؛ (فرقان/ ۵۴)؛ «و اوست کسی که از آب بشری آفرید و او را نسبی و دامادی قرار داد». در آیات دیگر به آب با ویژگی مخصوص اشاره شده است، مانند: (مِنْ سُلَالَةٍ مِنْ مَاءٍ مَهِينٍ)؛ (سجده/ ۸؛ مرسلات/ ۲۰) «از چکیده آب پست»، (خُلِقَ مِنْ مَاءٍ دَافِقٍ) (طارق/ ۶)؛ «از آب جهنده».

نکته مهم: آب بیش‌ترین ماده‌ی تشکیل‌دهنده‌ی بدن انسان است، حتی حیات همه موجودات زنده - گیاهان و حیوانات - به آب بستگی دارد. آفرینش حضرت آدم(ع) نیز از «طین»؛ (مخلوطی از آب و گل) بود. در حدود ۷۰٪ حجم بدن را آب تشکیل می‌دهد و کاهش سریع آن با حیات منافات دارد.

در شرایط معمولی نیز کل مواد مورد نیاز بدن از طریق خون به سلول‌های بدن می‌رسد و حدود ۶۰٪ حجم خون را پلاسما تشکیل می‌دهد که بیشتر از آب تشکیل شده است و در صورت بروز کم‌آبی، حرکت گلبول‌های قرمز و مواد غذایی مختل می‌گردد. حتی اگر خون‌رسانی به یک عضو قطع شود، باعث نابودی آن عضو و به اصطلاح مردمی «سکته» (Infarczion) می‌شود، لذا وابستگی حیات کلیه موجودات از جمله انسان به آب، قطعی است. قرآن در تبیین مراحل آفرینش انسان، نطفه را یکی از عوامل خلقت می‌داند. شایسته است برای آشنایی بیشتر پیرامون این واژه به تفسیر و لغت مراجعه نموده و دستاورد آن را با علم تجربی مقایسه نمود.

نطفه از «نطف» به معنای چکیدن همراه با صاف شدن و کم بودن می‌باشد؛ (راغب اصفهانی، مفردات، ذیل ماده نطف) اما در اقرب الموارد آمده است: نطفه چه کم باشد چه زیاد، نطفه نامیده می‌شود. مرحوم طبرسی در این باره می‌نویسد: نطفه به معنای آب کم از مذکر یا مونث است و هر آب صاف را نطفه می‌گویند. و راجع به (نطفه امشاج) می‌نویسد: اصل نطفه به معنای آب کم است که گاهی به آب زیاد نیز اطلاق می‌شود. (طبرسی، فضل بن حسن، مجمع‌البیان، ذیل آیه ۵ سوره حج).

د. مضغه مرحله بعدی خلقت

قرآن کریم در مراحل آفرینش انسان پس از نطفه و علقه، مرحله «مضغه» را مطرح می‌سازد. از مضغه سه بار در قرآن یاد شده است. خداوند در سوره حج می‌فرماید: (ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ مِنْ مُضْغَةٍ مُخَلَّقَةٍ وَغَيْرِ مُخَلَّقَةٍ لِّنُبَيِّنَ لَكُمْ)؛ «سپس از [خون بسته] آویزان، سپس از (چیزی شبیه) گوشت جویده شده، شکل یافته (= متمایز) و شکل نیافته (= غیر متمایز آفریدیم)؛ تا برای شما روشن سازیم (که خدا بر انجام رستاخیز تواناست)». (مؤمنون/۱۴؛ حج/۵).

واژه «مضغه» در لغت به معنای غذا و یا گوشت جویده شده است، به عبارت دیگر به قطعه‌ای از گوشت گفته می‌شود که گویا جویده شده است. (مصطفوی، حسن، التحقيق فی کلمات القرآن الکریم، ۱۲۴/۱۱).

جنین انسان از هنگام لقاح تخمک و کرمک تا لحظه جایگزینی در رحم ۶ روز در راه است، سپس در رحم تا چهارده روز به صورت آویزک (علق) به رشد خود ادامه می‌دهد و از هفته سوم بارداری با چشم غیرمسلح به صورت گوشت جویده شده دیده می‌شود. گذراندن دوره تمایز لایه‌های زاینده (مضغه) تا ماه سوم بارداری ادامه می‌یابد، (رضایی اصفهانی، محمد علی، پژوهشی در اعجاز علمی قرآن، ۴۹۸/۲، به نقل از: لانگمن، رویان‌شناسی پزشکی/۳۸)، اما این

«مضغه» همیشه یک حالت ندارد و مراحل و حالات گوناگونی را طی می‌کند. قرآن از این تحول با عنوان «مخلقه و غیرمخلقه» یاد می‌کند.

تعبیر بسیار زیبا و شگفت‌انگیز قرآن (مضغه، مخلقه و غیرمخلقه، حج/ ۵) با یافته‌های پزشکی جدید هماهنگ است و جنین را در این دوره (هفته سوم به بعد) به صورت گوشت کوبیده معرفی می‌کند و اشاره‌ای لطیف به تمایز لایه‌های سه گانه: (اکتودرم = لایه خارجی؛ مزودرم = لایه میانی؛ آندودرم = لایه داخلی) دارد. تعبیر قرآنی مخلقه - که به معنای ایجاد چیزی با کیفیتی خاص و خصوصیتی معین است - خود نوعی رازگویی و اعجاز علمی است.

نتیجه: از مجموع نظرات استفاده می‌شود که «مخلقه و غیرمخلقه» صفت «مضغه» است، به این معنی که در برخی از اقسام مضغه، مقدرات و کیفیت خصوصیات کامل است و در اقسام دیگر کامل نیست. (ر.ک: رضایی اصفهانی، پژوهشی در اعجاز علمی قرآن/ ۵۰۰) و این خود یکی از شگفتی‌های قرآن به شمار می‌آید.

ه- مرحله‌ی تشکیل استخوان و گوشت

قرآن بعد از بیان مرحله «مضغه = گوشت جویده» به مرحله دیگری اشاره می‌کند و می‌فرماید:

(فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظَامًا فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًا)؛ «و گوشت جویده شده را به صورت استخوان‌هایی آفریدیم و بر

استخوان‌ها گوشتی پوشانیدیم». (مؤمنون/ ۱۴).

برای آشنایی بهتر با مرحله‌ی استخوان‌بندی جنین، لازم است مرحله‌ی پوشاندن گوشت نیز توضیح داده شود.

آیه بالا بیانگر آن است که نخست استخوان تشکیل می‌شود، بعد گوشت روی آن قرار می‌گیرد.

در سومین هفته رشد جنین، لایه‌های سه گانه اکتودرم، مزودرم و آندودرم تشکیل می‌شود. از لایه اکتودرم، اعضا و ساختمان‌هایی که در ارتباط با دنیای خارج باقی می‌مانند، ایجاد می‌گردد، مانند: دستگاه عصبی، پوشش حس، گوش، بینی، چشم و

از لایه مزودرمی اعضای سکتروم (غضروف و استخوان)، دستگاه ادراری و تناسلی و ... به وجود می‌آید.

از لایه آندودرمی هم، دستگاه معدی، روده‌ای، تنفسی، مثانه و ... ساخته می‌شود.

با توجه به این مطالب، غضروف و استخوان‌ها از لایه میانی - مزودرم - تشکیل می‌شود که به وسیله دو لایه دیگر - اکتودرم و آندودرم - پوشیده شده‌اند که از آن دو لایه اکثر گوشتی بدن مثل پوست، غدد و ... ساخته می‌شود. هم چنین ساخته شدن سلول‌هایی که باعث پیدایش غضروف و استخوان می‌شود از هفته چهارم بارداری شروع می‌شود، اما سلول‌های ماهیچه‌ای پس از آن ساخته می‌شود. (ر.ک: لانگمن، توماس، رویان‌شناسی پزشکی، ترجمه دکتر بهادری و شکور/ ۵۷).

گفته شد که لایه میانی مزودرم غضروف‌ها و استخوان‌ها را تشکیل می‌دهد، پس بهتر است با غضروف و استخوان‌سازی آن آشنا شویم. «غضروف» نوعی بافت همبند است که به علت ویژگی ارتجاعی فشار زیادی را می‌تواند تحمل کند و از بافت‌های نرم بدن نیز پشتیبانی به عمل آورد.

هر غضروف ماده‌ای بنیادی دارد که در ساختمان آن مقدار زیادی (حدود ۷۰ درصد) آب به کار رفته است. این ماده بنیادی می‌تواند در آب جوش حل شود و ماده‌ای به نام ژله غضروف یا کندرین (chondrin) را به وجود آورد. رنگ غضروف سفید مایل به رنگ آب است، البته در افراد مسن به علت تغییرهای متابولیک، می‌تواند به رنگ زرد باشد. غضروف اولین مرحله ساخته شدن استخوان است. غضروف بافتی مشتق از مزانشیم است که برای اولین بار در اواخر هفته چهارم زندگی جنین ظاهر می‌شود و در قسمت‌هایی که می‌خواهد استخوان تشکیل دهد، ابتدا باید قالبی از غضروف به وجود آید تا بعداً به استخوان تبدیل شود، بنابراین استخوان‌سازی به دو صورت انجام می‌پذیرد:

۱. استخوان‌سازی داخل غشایی؛ ۲. استخوان‌سازی داخل غضروفی.

استخوانی که به گونه ابتدایی در بدن جنین تشکیل می‌شود، به طور موقت و به تمامی از نوع نابالغ یا اولیه است. بافت استخوانی جنین پس از تولد به تدریج از بین می‌رود و به جای آن استخوان بالغ یا ثانویه تشکیل می‌گردد. نکته جالب در بافت استخوانی این است که این بافت از ابتدای تشکیل تا پایان عمر دو فعالیت متضاد دارد: استخوان‌سازی و تخریب استخوان (ر.ک: کریمی یزدی، حسن، شگفتی پزشکی در قرآن کریم/ ۴۷ - ۴۱).

در نتیجه با توجه به مطالب علمی می‌توان گفت که: سلول‌های غضروفی و استخوانی از لایه میانی جنین (مزودرم) زودتر از سلول‌های ماهیچه‌ای و پوستی پدید می‌آیند. پس سلول‌های استخوانی و غضروفی با دو لایه دیگر جنین (اکتودرم و اندودرم) پوشیده می‌شوند و سلول‌های ماهیچه‌ای و پوستی روی آن‌ها را مانند لباس می‌پوشانند. (ر.ک: رضایی اصفهانی، پژوهشی در اعجاز علمی قرآن، ۵۱۳/۲ - ۵۰۶؛ شریف، عدنان، من علم طب القرآن/ ۵۹؛ مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، ۲۱۲/۱۴؛ دیاب، عبدالحمید و قرقوز، طب در قرآن/ ۸۹) این یافته‌های علمی با مطالب قرآنی هماهنگ است و نشان از شگفتی علمی قرآن دارد.

و. اعضای بدن انسان در قرآن

۱. گوش و چشم

حس شنوایی و بینایی، دو رکن اساسی معرفت و تفکر است. سخن گفتن بر مبنای شنیدن و تصور اشیاء بر اساس مشاهده است، لذا گوش و چشم اهمیت ویژه‌ای برای بدن دارند. قرآن کریم نوزده مرتبه به مسأله شنیدن و دیدن اشاره دارد.

در بعضی از این آیات، پس از مراحل اولیه نطفه، به سمع و بصر اشاره می‌کند: (إِنَّا خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ نُطْفَةٍ أَمْشَاجٍ نَبْتَلِيهِ فَجَعَلْنَاهُ سَمِيعًا بَصِيرًا)؛ «در حقیقت، ما انسان را از آب اندک سیال مخلوط آفریدیم، در حالی که او را می‌آزماییم و او را شنوا و بینا قرار دادیم». (انسان/۲) در بعضی از آیات این دو را پس از مرحله دمیدن روح (سجده/۹) و در سوره نحل آیه ۷۸، بعد از تولد بیان می‌کند. گاهی هم شنیدن و دیدن را به صورت مطلق می‌آورد، مانند: (احقاف/۲۶ و مؤمنون/۷۸)

قرآن از میان تمام حواس به گوش، چشم و فؤاد به معنای خرد و عقل - که البته از موضوع بحث ما خارج می‌باشد - تکیه دارد، چون گوش و چشم مهم‌ترین حس ظاهری انسان است که رابطه‌ی نیرومندی میان او و جهان خارج برقرار می‌سازد. گوش صداها را درک می‌کند و تعلیم و تربیت به وسیله آن انجام می‌گیرد. چشم وسیله دیدن جهان خارج و صحنه‌های مختلف عالم است و نیروی خرد مهم‌ترین حس باطنی است و اگر از آدمی گرفته شود، ارزش او تا حد یک مشت سنگ و خاک سقوط می‌کند. (ر.ک: مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، ۱۷/۱۲۹ - ۱۲۸).

پیدایش اولیه چشم و گوش

به اعتقاد دانشمندان رویان‌شناسی، نخستین نشانه رشد گوش را می‌توان در یک رویان تقریباً بیست و دو روزه به صورت ضخیم‌شدن اکتودرم سطحی در هر طرف رومبانسفال پیدا کرد و در هفته چهارم گوش داخلی از اکتودرم سطحی جدا می‌گردد. (لانگمن، توماس، رویان‌شناسی/۳۸۲ - ۳۹۳).

در رویان بیست و دو روزه، چشم در حال رشد به صورت یک زوج ناودان کم عمق در هر طرف فرورفتگی مغز قدامی ظاهر می‌شود. در انتهای هفته چهارم رشد، به صورت یک جفت حباب‌های بینایی در هر طرف مغز قدامی رشد می‌کند. (لانگمن، توماس، رویان‌شناسی/۴۰۴).

حس شنوایی در جنین پیش از بینایی فعال می‌شود. اکنون ثابت شده است که جنین پیش از بینایی حس شنوایی دارد. دانشمندان با ارسال فرکانس‌های صوتی به سوی یک زن باردار که آخرین روزهای بارداری را می‌گذراند، مشاهده کردند که جنین با انجام حرکاتی به این اصوات پاسخ می‌دهد. در صورتی که قبل از تولد، توان دیدن را ندارد و نخستین صدایی که گوش‌هایش را نوازش می‌دهد، صدای قلب مادر است. (دیاب، عبدالحمید و قرقوز، طب در قرآن/۹ - ۵۷) شاید یک دلیل تقدم واژه «سمع = شنیدن» بر «بصر = دیدن» در قرآن این است که:

(۱) حس شنوایی در جنین قبل از بینایی فعال می‌شود؛

(۲) فراگیری تکلم در درجه اول از راه شنوایی انجام می‌پذیرد؛

۳) چشم تنها وظیفه بینایی را به عهده دارد، (نوزاد بعد از ۱۵ روز از تولد تاریکی و روشنایی را تشخیص می‌دهد) اما گوش علاوه بر آنکه مسئول شنوایی است، باید تعادل را نیز حفظ کند. (دیاب، عبد الحمید و قرقوز، طب در قرآن/ ۵۸ - ۵۷؛ ر.ک: رضایی/ اصفهانی، محمد علی، پژوهشی در اعجاز علمی قرآن، ۱/ ۵۳۷ - ۵۲۹).

نکته جالب این‌که واژه سمع در قرآن مفرد، ولی واژه «ابصار» جمع آمده است، یعنی در آن واحد گوش انسان یک شنوایی دارد ولی چشم می‌تواند در یک لحظه چند چیز را ببیند.

ز. پوست و احساس درد

پوست از هفته سوم تشکیل جنین، شروع به شکل‌گیری می‌کند و در هفته بیست و ششم کامل می‌گردد. (زمانیان، کلیات پزشکی/ ۸۵).

حس لامسه یکی از حواس پنج‌گانه است. محل این حس، پوست بدن می‌باشد و گستره پوست بدن به ۱/۶ متر می‌رسد که از سه قشر تشکیل شده است: قشر سطحی پوست: قشر چرمی؛ قشر زیر جلدی و نسج چربی آن (ر.ک: یزدی، مرتضی، دانستنی‌های پزشکی/ ۱۰۹-۱۱۰؛ زمانیان، کلیات پزشکی/ ۸۹-۸۵).

حس گرما و سرما هر کدام به وسیله رشته‌های عصبی جداگانه به مراکز مربوطه منتقل می‌شوند. در قشر سطحی و عمیق پوست، سلول‌های مخصوص درک سرما (نقاط سرما) و سلول‌های درک گرما (نقاط گرما) وجود دارند. اعضای درونی، چنین سلول‌هایی ندارند، لذا سرما و گرما را حس نمی‌کنند.

انشعابات اعصاب حس درد به قشر سطحی پوست ختم می‌شود. نوک انشعابات را نقاط درد می‌نامند. یک سانتی‌متر مربع پوست، ۵۰ تا ۲۰۰ نقطه درد دارد که حس درد را با مواد شیمیایی منتقل می‌کند. حرارت شدید موجب مرگ سلول‌ها می‌شود و مرگ آن‌ها باعث ترشح ماده‌ای مخصوص می‌گردد و منتهی‌الیه انشعابات عصبی - حسی درد را تحریک می‌کند. (یزدی، مرتضی، دانستنی‌های پزشکی/ ۱۷۳ - ۱۷۲).

خداوند در چند آیه این گونه به پوست انسان اشاره می‌فرماید: (إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا بِآيَاتِنَا سَوْفَ نُصْلِيهِمْ نَارًا كُلَّمَا نَضِجَتْ جُلُودُهُمْ بَدَّلْنَاهُمْ جُلُودًا غَيْرَهَا لِيَذُوقُوا الْعَذَابَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَزِيزًا حَكِيمًا)؛ (نساء/ ۵۶) «به راستی کسانی که به آیات ما کفر ورزیدند، آنان را در آینده به آتشی وارد می‌کنیم (و می‌سوزانیم) که هر گاه پوست‌هایشان (در آن) بریان گردد (و بسوزد)، پوست‌هایی غیر از آنها بر جایش نهیم، تا عذاب (الهی) را بچشند؛ به درستی که خدا، شکست‌ناپذیر فرزانه است».

آیه، سوزناک بودن عذاب جهنم را ترسیم می‌کند و احساس درد سوختگی را به پوست نسبت می‌دهد و می‌فرماید: «در جهنم پوست بدنشان را می‌سوزانیم». این سوال مطرح است که چه رابطه‌ای بین پوست بدن و سوختگی وجود

دارد و چرا خداوند نفرمود گوشت بدن را می‌سوزانیم. برای رسیدن به پاسخ دقیق لازم است، مشخصات ساختمان و کاربردهای پوست را بشناسیم تا با رابطه آن دو بهتر آشنا شویم.

تنفس پوستی

پوست وظایف مهمی دارد، مانند: دخالت در تنظیم درجه حرارت بدن و تنفس پوستی؛ جذب اکسیژن ۱٪ تا ۱/۹٪ و ۲/۷٪ دفع CO₂ و ترشح مواد سمی خورده شده از راه غدد عرق؛ خواص بیوشیمیایی؛ سنتز ویتامین D در اثر نور خورشید و ... که همه آنها در فضای باز پوستی و زمانی است که اکسیژن به صورت آزاد جذب شود. (زمانیان، کلیات پزشکی/۸۵).

ح: نیاز انسان به اکسیژن

یکی از مسائلی را که قرآن در قالب تشبیه آن را بیان کرده است «نبود اکسیژن در آسمان» است. خداوند در ضمن تشبیهی حال افراد گمراه را این گونه بیان می‌کند (فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ وَمَنْ يُرِدْ أَنْ يُضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصْعَدُ فِي السَّمَاءِ)؛ (انعام/ ۱۲۵) «و هر کس را که خدا بخواهد راهنماییش کند، سینه‌اش را برای (پذیرش) اسلام می‌گشاید و هر کس را که بخواهد (بخاطر اعمالش) در گمراهی‌اش وا نهد، سینه‌اش را تنگ‌تنگ می‌کند، گویا می‌خواهد در آسمان بالا برود...».

واژه «صدر» به معنی «سینه» و «شرح» به معنی «گشاده ساختن» و «حرج» به معنای «تنگی فوق العاده و محدودیت شدید» است.

در آیه فوق تشبیه لطیفی به کار رفته است. این سوال مطرح است که چرا خدا تنگی سینه را به کسی که به سوی آسمان می‌رود، تشبیه کرد؟ و آسمان چه ویژگی‌ای دارد که به تنگی سینه و نفس می‌انجامد؟

نیاز بدن به اکسیژن: بافت‌های زنده بدن برای تداوم حیات به یک منبع انرژی نیاز دارند و آن محصول سوخت قند و نشاسته (چربی یا پروتئین) یعنی آمیخته شدن سوخت با اکسیژن است. این نیاز به گونه‌ای است که انسان در شبانه‌روز ۱۱ متر مکعب یعنی ۱۴ کیلوگرم هوا لازم دارد.

هوایی که به ریه‌ها داخل می‌شود ۷۸٪ ازت، ۲۱٪ اکسیژن و مقدار ناچیزی (۰/۰۳٪) گاز کربنیک دارد که به وسیله موهای دهلیز بینی و مژک‌های سلول‌های سطحی مخاط مجاری تنفسی تصفیه می‌شود. (ر.ک: یزدی، مرتضی، دانستنی‌های پزشکی/۱۵۹-۱۵۶).

قرآن به مسئله آناتومی و فیزیولوژی بدن اشاره کرده و آن هم به علت اهمیت آن برای رشد و شکوفایی انسان‌ها. اشارات قرآن به مسائل طبی نشان از آن دارد که مخاطبان عصر نزول اطلاع چندانی از آن نداشتند، تا جایی که سال‌ها و حتی قرن‌ها بعد اسرار آن آشکار شده است.

منابع: در عصر کنونی و با رشد طب و کشفیات تازه و همسوئی آن با قرآن، نظر محققین زیادی را جذب کرده و کتاب‌های متعددی به چاپ رسیده است که برخی از آنها عبارتند از: «اعجاز قرآن از نظر علوم امروزی»، «نیازمند شیرازی»، «اسلام و طب جدید، اسماعیل پاشا»، «من علم الطب القرآن»، «عدنان؛ پژوهشی در اعجاز علمی قرآن»، «رضایی اصفهانی؛ شگفتی‌های پزشکی در قرآن»

۴- احساس

تعریف احساس: در سطح زیست شناختی (Biological) همه اطلاعاتی را که درباره جهان اطراف خود بدست می‌آوریم؛ در نتیجه برخورد محرک‌ها بر دستگاه‌های حسی و تحریک کردن گیرندگان، سلولهای عصبی (Neurons) و سلول‌های مغزی حاصل می‌شود. در سطح روان شناختی (Psychological) احساسها تجربه‌هایی هستند که توسط محرک‌های ساده ایجاد می‌شوند. به طور کل هر عامل مؤثری که باعث سلامت و پویایی، ادراک «روان» بشود؛ احساس نام دارد که در قسمت‌های «قوای نشان‌دهنده کنش‌ها» و فصل «نیروی طبیعی خدمتگذار» برای فهم حواس اختری، شخص در تعالیم نهایی، قرینه دقیق پیکر کاملاً جسمانی اوست.

کل سیستم حسی بدن را می‌توان به دو دسته کلی حس‌های عمومی (General Sense) و حس‌های اختصاصی (Specificity Sense) تقسیم بندی کرد (شکل یک). هر یک از این دو دسته خود شامل ساختارهای خاصی هستند در هر ثانیه میلیون‌ها داده را از درون و بیرون بدن جمع آوری می‌کند تا در تصمیم گیری‌ها بکار روند.

۱. حواس ظاهری که عبارتند از: بینایی (باصره)، شنوایی (سامعه)، بویایی (شامه)، لمسایی (لامسه) و چشایی (ذائقه). از آنجایی که اکثراً شما عزیزان معانی و ویژه گی‌های تمام حواس ظاهری را می‌دانید، از شرح دوباره آن صرف نظر نموده و به موارد دیگری که تا بحال عنوان شده است می‌پردازم.

۲. حواس باطنی که عبارتند از: حس مشترک، خیال، متصرفه (متخیله)، واهمه و حافظه. این حواس اساس و پایه تمام معارف و معلومات بشری می‌باشند که عبارتند از:

۱- حس مشترک: تمامی مدرکاتی که توسط حواس ظاهری دریافت شده‌اند به حس مشترک می‌رسند و در آنجا مرتسم می‌شوند فلاسفه این حس را به حوضی تشبیه کرده‌اند که از پنج طرف در آن آب ریخته می‌شود. و حواس ظاهری مانند جاسوسانی هستند که از ۵ ناحیه برای او خبر می‌آورند. در این‌که چه ادله‌ای موجب شده فلاسفه غیر از حواس پنجگانه ظاهری، به وجود حس مشترک نیز قائل شده‌اند بحث‌های زیادی در کتب فلسفی طرح شده و ما در اینجا به یکی از ادله آن‌ها اشاره می‌کنیم و آن این‌که ما به هنگام درک محسوسات گوناگون، تمامی آن‌ها را در

یک مدرک واحد می‌یابیم. نه در مدرک‌های پراکنده و مختلف، به عنوان مثال وقتی با یک شیء سیاه رنگ شیرین و خوشبو مواجه می‌شویم تصور ما از سیاهی و شیرینی و خوشبوئی آن شیء در یکجا صورت می‌گیرد و چنین نیست هر کدام را در نقطه‌ی خاصی حس کنیم بلکه بالوجدان همه آن محسوسات را به صورت واحد در یک بخش از وجودمان احساس می‌کنیم که حس مشترک نام دارد.

قوه خیال: کار این قوه ذخیره‌سازی صورت‌های درک شده توسط مشترک است. حس مشترک تا زمانی که به وسیله حواس ظاهری با شیء خارجی در ارتباط است تصویری از آن شیء دارد و اندکی بعد از قطع ارتباط با خارج، آن صورت نیز از حس مشترک محو می‌شود، اما اثری از آن صورت در قوه‌ای به نام خیال ذخیره می‌شود و هر وقت انسان بخواهد، دوباره آن صورت را احضار می‌کند. صورت خیالی شبیه صورت محسوس است با این تفاوت که اولاً وضوح و روشنی صورت محسوس را ندارد، و ثانیاً صورت محسوس همیشه با وضع خاص و جهت خاص و مکان خاص احساس می‌شود اما صورت خیالی بدون وضع و جهت و مکان خاص تصور می‌شود.

قوه واهمه: کار قوه‌ی واهمه درک معانی جزئی است. معنی، آن است که بدون شکل و صورت، در خارج حضور دارد مانند محبت یک مادر به فرزندش که شکل خاصی ندارد اما در رابطه میان مادر و فرزند موج می‌زند.

قوه حافظه: کار قوه‌ی حافظه ذخیره سازی معانی درک شده توسط واهمه است.

قوه متصرفه: کار این قوه ترکیب یا جداسازی صورت‌ها و معانی موجود در قوه خیال و حافظه است. مثلاً صورت‌های موجود در خیال را ترکیب می‌کند و یک شکل جدید می‌سازد. مانند غول دو سر و مانند آن. این قوه اگر تحت تصرف قوه عاقله باشد متفکر گویند و اگر تحت تصرف واهمه باشد متخیله نامند.

«حس» به معنی دریافت، تأثر، آگاه شدن، اندریاب (دهار)، درک، ادراک و برخی آن را معرب هوش دانسته‌اند. یافتن؛ دریافتن به یکی از حواس خمس‌ه‌ی ظاهره، دانستن، دانش، آگاهی یافتن، (در فارسی به معنی آگاهی یافتن است) و به (تازی، عربی ادراک یا شعور) نیز گویند و حواس، مجموع مشاعر پنج‌گانه است. چنان که در «بحرالجواهر» و «منتخب‌اللغات» ذکر کرده و این که حواس را به همین پنج حس انحصار داده‌اند. برای آن است که علماء لغت، غیر از این مشاعر پنج‌گانه حواس دیگری را نمی‌شناختند؛ همچنان که متکلمان نیز از لغویان پیروی کرده‌اند.

امروزه معلوم شده که در همین دنیای محسوس و ملموس ما هزاران چیز وجود دارد که ما آن‌ها را حس نمی‌کنیم؛ لمس نمی‌کنیم؛ ولی آن‌ها وجود دارند. در نتیجه این سؤال پیش می‌آید که پس ما با چه نوع حسی وجود آن‌ها را درک کنیم؟ اما سؤال دیگر این است آیا این حواسی که ما داریم ابزاری است برای درک هر چه در عالم هستی است؟ منظور بنده این است که اگر ما چیزی را با حواس خود درک نمی‌کنیم؛ دلیل ندارد که آن را قبول نداشته

باشیم! فکر کنیم وجود ندارد؛ بلکه بزرگ‌ترین اشتباهی که بشر در زندگی خود مرتکب می‌شود و شکل علمی هم به آن می‌دهد؛ این است که خیال کند حواسی که به او در دنیا و در این طبیعت داده شده؛ برای این است که هر چه را در این دنیا هست با همین حواس کشف کند؛ به طوری که اگر چیزی را با حواس خود درک نکرد؛ آن را نفی کند و بگوید وجود ندارد.

بنده باید آن را با دست خود لمس می‌کردم یا با چشم خود می‌دیدم یا با گوش خودم آن را می‌شنیدم و یا با ذائقه‌ی خودم آن را می‌چشیدم؛ اما چنین نیست. خیلی چیزها در دنیا وجود دارد؛ ولی بنده و شما نمی‌توانیم آن‌ها را با حواس ظاهری درک کنیم. بلکه با به کارگیری صحیح از حواس ظاهری و با کسب مراتب بالای روحانی، سپس دریافت و درک حواس باطنی از طرف خداوند، خواهیم توانست به مقداری که لیاقت و شایستگی خود را نشان داده‌ایم؛ از علوم غیبی عالم هستی بهره‌مند شویم.

خداوند در کتاب قرآن این گونه موارد را با کلمه‌ی «غیب» بیان فرموده‌اند؛ با این تعبیر: «أَمْ عِنْدَهُمُ الْغَيْبُ فَهُمْ يَكْتُبُونَ» آیا علم غیب با آن‌ها است که از آن عالم خبری نگارند؟ (سوره‌ی طور- آیه‌ی ۴۱).

«قُلْ لَا أَمْلِكُ لِنَفْسِي نَفْعًا وَلَا ضَرًّا إِلَّا مَا شَاءَ اللَّهُ وَلَوْ كُنْتُ أَعْلَمُ الْغَيْبُ لَأَسْتَكْبَرْتُ مِنَ الْخَيْرِ وَمَا مَسَّنِيَ السُّوءُ إِنْ أَنَا إِلَّا نَذِيرٌ وَبَشِيرٌ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ» بگو که من مالک نفع و ضرر خویش نیستم مگر آنچه خدا خواسته و اگر من از غیب (جز آنچه به وحی می‌دانم) آگاه بودم بر خیر و نفع خود همیشه می‌افزودم و هیچ‌گاه زیان و رنج نمی‌دیدم من نیستم مگر رسولی ترساننده و بشارت‌دهنده‌ی گروهی که اهل ایمانند. (سوره‌ی اعراف- آیه‌ی ۱۸۸).

«عَالِمُ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ» او دانای عوالم غیب و شهود و سلطان مقتدر ملک وجود و آگاه از صلاح نظام آفرینش است. (سوره‌ی تغابن- آیه‌ی ۱۸).

«وَلِلَّهِ غَيْبُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَإِلَيْهِ يُرْجَعُ الْأَمْرُ كُلُّهُ فَاعْبُدْهُ وَتَوَكَّلْ عَلَيْهِ وَمَا رَبُّكَ بِغَافِلٍ عَمَّا تَعْمَلُونَ»

و هر چه در آسمان‌ها و زمین پنهان است همه برای خداست و امور عالم همه به خدا بازگردانده می‌شود (به دست قدرت اوست) او را بپرست و بر او توکل کن و پروردگار تو از آنچه می‌کنی غافل نیست. (سوره‌ی هود- آیه‌ی ۱۲۳).

ایمان به این که حقایق و واقعیتهایی هست که از حدود حواس انسان بیرون است؛ تمامی علوم و دانش‌ها نزد خداوند است؛ و بشر به اندازه‌ی اندک از آن می‌داند؛ و این که ما چگونه می‌توانیم به این آگاهی برسیم و آن‌ها را درک کنیم؛ مراحل و شرایط خاص خود را می‌طلبد. همان طوری که قبلاً عرض کردم اولین عامل برای درک بیشتر ما انسان‌ها عنایت و توجه خداوند است که هر کسی را بخواهد دانا و هشیار می‌کند.

در واقع می‌توان چنین نتیجه گرفت که؛ به واسطه حواس ظاهری می‌توان: شکل، عدد، بزرگی، حرکت و سکون و را نیز ادراک کرد. به این امور، محسوسات مشترک گفته می‌شود. صورتهایی که از حواس ظاهری به دست می‌آیند و در حس مشترک، که از حواس باطنی است، جمع می‌شوند. زیرا حس مشترک، حاکم بین محسوسات مختلف است. حفظ صور موجود در حس مشترک، برعهده قوه خیال است که آن را مَتَخِیله یا مَصَوِّره نیز نامیده‌اند. حکم درباره معانی محسوس، توسط واهمه انجام می‌شود و خزانه آن حافظه نام دارد که وظیفه آن حفظ معانی محسوس است.

ادراک آدمی عبارت است از:

ادراک حسی، خیالی، وهمی و عقلی.

در ادراک حسی، مُدرک امور جزئی محسوس را در صورت حضور آن‌ها ادراک می‌کند.

در ادراک خیالی، مُدرک امور جزئی محسوس را در صورت غیبت آن‌ها ادراک می‌کند.

ادراک وهمی و معانی، جزئی غیرمحسوس است؛

و در ادراک عقلی، مُدرک معانی، مفاهیم کلی و مجرد را ادراک می‌کند.

رابطه حواس با الهامات

منشأ پیدایش علوم و کشف اولیه اختراعات و ابداعات، محصول اشتیاق یا بصیرت و روشن‌بینی حقیقی که در طول تاریخ با شیوع تیزهوشی ظاهری، رو به افول نهاده است؛ شهود و اشراق، نوآوری حقیقی، بهره‌مندی از اطلاعات الهامی، مستقل از تلقین و شرطی شدن و عامل کنترل هیجانات کاذب، قابلیت ایجاد، به وجود آوردن چیزی که وجود ندارد؛ آنچه از خارج ذهن و از طریق گیرنده‌های (سنسور) فراذهنی رخ داده؛ الهامات بشری را پدید می‌آورد و سبب رؤیت و شهود در خواب و بیداری می‌شود؛ بهره‌گیری از گیرنده‌های فراذهنی، توانایی استخراج اطلاعات طبقه‌بندی شده و محرمانه‌ی هستی، انگیزش ایجاد ذوق و عشق، با فعال شدن سنسور فراذهنی.

مغز نیز که نقش مترجم را به عهده دارد؛ در دریافت و ترجمه فعال‌تر می‌شود. لذا، مغز با به‌کارگیری حواس باطنی بسیار فعال‌تر می‌شود و با فعال شدن حواس باطنی، هوش باطنی فرد نیز فعال شده؛ زیرا هوش باطنی، خفته و بالقوه است و برای بالفعل درآمدن نیازمند محرک و انگیزه می‌باشد. فعال شدن آن نیز موجب پرورش عقل و کشف استعدادهای غیرکاذب می‌گردد؛ برخلاف حواس ظاهری که فعالیت آن به حواس پنج‌گانه مربوط است؛ حواس باطنی، با درک جهان پیرامونی به عنوان تجلیات ارتباط دارد؛ و جمال الهی، حواس باطنی خفته را بیدار می‌سازد.

قانون حکمت هوشمندی هستی، به واسطه‌ی حواس باطنی فعال، درک می‌شود و این حواس تابع اصل وحدت است؛ فاقد گوناگونی و تنوع می‌باشد. از این منظر همه‌ی انسان‌ها دارای این حواس باطنی هستند؛ چرا که هر انسانی قابلیت دریافت شهودی را دارد؛ و صرفاً لازم است سنسورهای شهودی وی در بخش ذهن فعال شده؛ تا حواس باطنی نهفته در انسان نیز بیدار شود. البته همانطوری که قبلاً عرض کردم این مهم زمانی ایجاد می‌شود که انسان توانسته باشد به مراتب فوق برسد.

به دنبال این فرآیند، نیم‌کره‌ی راست مغز نیز ترجمه‌ی دریافت‌های آستانه‌ی درک فراذهنی را به زبان جسم انجام داده و پدیده‌ی الهام، خلاقیت و ایجاد رخ می‌دهد. این پدیده در لحظه‌ی وقوع، نیاز به زمان نداشته و نزدیک به صفر ثانیه رخ داده؛ هم چنین پدیده‌ای فرازبانی بوده و در لحظه‌ی وقوع، وابسته به زبان انسان نیست. پس از دریافت است که فرد دریافت‌کننده آن را به زبان خود بیان کرده؛ یا با علائم و نشانه‌ها آن را ثبت می‌کند.

نیم‌کره‌ی راست مغز کانون ترجمه‌ی آفرینش‌های هنری و تجسمی توسط مغز نیز هست. با فعال شدن حواس باطنی در بخش «گیرنده‌های فراذهنی»، تراوشات فردی انسان‌ها بروز پیدا می‌کند و دیگر تنها در معرض تراوشات عاریه‌ای نخواهد بود. بدین ترتیب استعدادهای ذاتی مبتنی بر خلاقیت نیز کشف و پرورش می‌یابد و افراد از بروز استعدادهای بالقایی یا کاذب مصون خواهند بود. هم چنین فعال شدن حواس باطنی سبب کنترل هیجانات، ذخیره‌ی انرژی، مهار فعالیت‌های زائد و کنترل عقل تنازع بقاء می‌گردد. حواس باطنی زمینه‌ی ادراکاتی پیرامون حقیقت هستی، فلسفه خلقت، تولد، مرگ و مفهوم کمال خواهد بود.

واقعیت این است که انسان کنونی با خلق، ایجاد و آفرینش آشنایی دارد؛ اما با کانون فعالیت‌های نرم‌افزاری خود در زمینه‌ی پردازش خلاقیت و دریافت‌های ذهنی از طریق سنسورهای فراذهنی آشنایی نداشته و تفسیرشفافیت و روشنی از نحوه‌ی عملکرد آن را کشف نکرده است؛ همان‌گونه که حواس پنج‌گانه، ورودی‌های ذهن انسان را از طریق جسم و مغز تشکیل می‌دهند؛ گیرنده‌های ذهنی و فراذهنی، نیز اطلاعاتی را به ذهن مخابره می‌کنند. سنسور فراذهنی طی فرآیندی فعال می‌شود و منجر به فعال نمودن حواس باطنی می‌گردد. اما سنسور ذهنی که قابلیت تشخیص خارج از آستانه‌ی درک فیزیکی را دارد نیز یکی از مجراهای ورودی ذهن را شکل می‌دهد.

بخشی از آنچه در خواب مشاهده می‌شود؛ مربوط به گیرنده‌های ذهنی هستند که از گیرنده‌ها و حافظه‌ی ذهنی بهره می‌گیرند. مثال دیگر در همین راستا آستانه‌ی درک فیزیکی چشم است. می‌دانیم که چشم، قدرت تشخیص جداگانه‌ی فریم‌های فیلم سینما را ندارد؛ اگر کسی در اثر ممارست به این مهارت دست یابد؛ به این معنا نیست که سنسورهای فیزیکی چشم ناظر، به تشخیص یک فریم از فیلم نائل شده؛ بلکه گیرنده‌های درک ذهنی فرد است که

این تشخیص را به ذهن مخابره نموده؛ ذهن نیز آن را به مغز ارسال می‌کند؛ و پس از آن ناظر نسبت به این تشخیص آگاه می‌شود. هم چنین در مورد صداهایی که خارج از آستانه درک فیزیکی گوش انسان قرار دارند و افرادی قادر به تشخیص این دسته از اصوات می‌گردند؛ ناشی از درک ذهنی این افراد است.

حافظه بخش ماشینی ذهن است و معادل هارد کامپیوتر، بنابراین حافظه نه جزئی از عقل است و نه جزئی از هوش یعنی در واقع مستقل از حواس ظاهری و باطنی بوده؛ صرفاً سیستم ضبط وقایع و مفاهیم است. البته بدون حافظه، عقل معنی ندارد چرا که با نبود حافظه، هیچ نرم‌افزاری قادر به فعالیت نیست. آدمی به خودی خود اشیاء را آنچه هستند؛ درک نمی‌کند و تحت تأثیر عناصر مختلف، از درک آن‌ها دور می‌ماند. همه‌ی متفکران به این نکته اذعان داشته‌اند. از این‌رو، متفکران دینی حصول ادراک به عالم واقع و حقیقت را به قدر طاقت بشری می‌دانند. به اعتقاد متفکران اسلامی، بدون توفیقات الهی درک کلی اشیاء حاصل نمی‌شود و سعی و طلب، مقدمه‌ی این توفیق است. انسان‌ها از واقعیت، تصورات مختلفی دارند و درک واقعیت به نوع تفکر و اصول جهان‌بینی هر فردی رجوع می‌کند؛ به همین دلیل کل واقعیت و کلیات امور برای همگان قابل دسترسی نیست.

در ابتدا گفتیم که روح، روان، جسم و احساس، ارکان بدن هستند که می‌بایست آن‌ها را به خوبی بشناسیم و از آن‌ها بهره بگیریم. هر کدام از این ارکان مکمل و متمم یکدیگرند و می‌بایست همچون سیستم یک کارخانه به خوبی عمل کنند، تا نتیجه مطلوب حاصل شود. لذا بایست بسیار دقت کنیم تا؛ خوب ببینیم، خوب بشنویم، خوب تحلیل کنیم و خوب عمل کنیم. اگر چنین شود، قادر خواهیم بود که از نیروهای درونی خود بخوبی بهره گرفته و به امور زندگی اشراف پیدا کنیم.

با کمی دقت در طبیعت و چهار عنصر حیات، درمی‌یابید که هیچ اختراع یا اکتشافی در دنیا به وجود نیامده است که یکی از این عناصر در آن‌ها دخیل نباشد؛ مثلاً اگر کشفی در شیمی به دست می‌آید حتماً «عنصر آب» و برخی عناصر دیگر در آن دخالت دارند و یا اگر فضا پیمایی به فضا فرستاده می‌شود؛ عنصر آتش و باد در آن دخالت مستقیم دارند. و یا اگر معدنی یا مکانی کشف می‌شود حتماً خاک و عناصر دیگر در آن دخیل هستند؛ خلاصه همه‌ی این‌ها، شهوداتی هستند که الهام بخش انسان از جانب خداوند متعال بوده و خداوند آن‌ها را در دل طبیعت قرار داده است تا ما از طریق آن‌ها راهنمایی و ارشاد شویم. ولی متأسفانه، اکثر انسان‌ها به آن‌ها نه تنها بی‌توجه، بلکه نامهربان هستند؛ و به جای آن بیشتر وقت خود را در آپارتمانهای گوناگون چه برای کار و چه برای زندگی می‌گذرانند و کوچک ترین توجهی به طبیعت زیبایی که خداوند برای هدایت و راهنمایی آنان قرار داده ندارند. در حالی که وجود و ماهیت تمام موجودات از خاک و عناصر تشکیل دهنده آن است، اما متأسفانه بیشتر انسانها اصلاً توجهی به آن ندارند و از آن بی‌بهره‌اند.

وظایف آدمی در این جهان هستی

امام جعفر صادق (ع) فرمودند: حقیقت عبودیت درسه چیز است؛

اول اینکه: بنده خدا، برای خود درباره آنچه خداوند به او سپرده احساس مالکیت نکند، زیرا بندگان مالک چیزی نیستند، مال و دارایی خود را؛ مال و دارایی خدا ببیند که او مسئول است و باید هر کجا که خداوند دستور داده خرج نماید.

دوم اینکه: برای خود بدون در نظر گرفتن خواست و اراده خدا تدبیر و برنامه ریزی مستقلی نکند.

سوم اینکه: تمام دل مشغولی اش اوامر و نواهی خداوند باشد.

نتیجه‌اش این می‌شود که اگر بنده‌ای خود را مالک چیزی نبیند، اتفاق بر او در آنجاهایی که خداوند امر کرده آسان می‌شود؛ و اگر بنده تدبیر خویش را به خدا بسپارد، مصیبت‌های دنیا بر او آسان می‌شود؛ و اگر دل مشغولی بنده‌ای اوامر و نواهی خدا باشد، دیگر مجالی پیدا نمی‌کند تا به جدال و کشمکش با مردم بپردازد. پس هر گاه خداوند بنده‌ای را با این سه ویژگی گرمی داشت، برخورد او با دنیا و ابلیس و مردم برای سهل و آسان می‌شود. دیگر دنیا را برای مال اندوزی و فخر فروشی نمی‌خواهد...».

«بوعلی‌سینا، این فیلسوف بزرگ اسلامی، می‌گوید: برای زندگی اجتماعی بشر ضرورت دارد که انسان خدای خودش را بشناسد و پس از شناسایی متوجه بشود که از جانب آن خدا قانون عادلانه‌ای برای زندگی بشر وجود دارد. واجب و لازم است در طول روز و شب عبادت داشته باشد و آن عبادات را هم تکرار کند تا همیشه یادش باشد که بنده است و او خدایی دارد. وقتی که این تذکر و تلقین در روحش وجود داشت، جلو معصیت و گناه او را می‌گیرد. می‌خواهد ظلم کند، نماز می‌آید جلو چشمش مجسم می‌شود، می‌گوید که تو اعلام عبودیت کردی، تو که گفتی من رها نیستم (پس چرا می‌خواهی ظلم کنی؟) در اینجا چه قانونی دارد؟ می‌گوید: «و فرضت علیهم بالعبادة المفروضة بالتکریر» به این جهت عبادت واجب شده است تا در روح انسان چنین نیرویی پیدا بشود که در اثر این نیرو که تجدید عهد با ایمان است دائماً ایمانش تجدید بشود و این ایمان مانع گناه کردن او بشود».

وظیفه ما در مقابل پروردگار به دو دسته از وظایف تقسیم می‌شود.

۱- در حیطة اعتقاد و علم: ما یک وظیفه اعتقادی نسبت به خدا داریم. بدین ترتیب که او را به عنوان «خدایی» باور داشته باشیم و از صفات او نیز با خبر باشیم و بدانیم که او خالق، رازق، حکیم و ... است و در این زمینه هر چقدر مطالعه و معرفت بیش‌تری بیابیم درحیطه عمل نیز موفق‌تر هستیم.

به عنوان مثال فردی که خداوند را مدبّر و رازق می‌داند، دیگر حرص روزی را نمی‌خورد، تلاش خود را انجام می‌دهد و بقیه را به خدا واگذار می‌کند.

۲- در حیطة عمل: فردی در خانه‌اش غلامی داشت که تمامی اوامر صاحب خود را به دقت می‌نوشت مثلاً خرید نان و سایر نیازها، تمیز کردن خانه و ده‌ها کار دیگر. اما وقتی برای اجرای آنها می‌رفت، مقدار بسیار کمی از کارها را انجام می‌داد. دوباره روز بعد همین‌طور، با دقت می‌نوشت اما در عمل کاری نمی‌کرد. یک روز صاحبش گفت: این همه چاکرم مخلصم تو به درد خودت می‌خورد. معلوم است که ظاهری بیش نیست زیرا تو اصلاً به دستورات من توجهی نداری بنده و غلام وقتی خوب است که دستورات صاحب خود را به خوبی انجام دهد.

حکایت ما و خدای متعال هم همین است. هر چقدر بگوییم من قلباً خدا را دوست دارم حتی شعر هم برای خدا می‌سرایم، خدا به قلب ما نگاه می‌کند و از این قبیل حرف‌ها که امروزه به گوش می‌خورد، تا وقتی که به دستورات صاحب خود که همانا خالق و خداوند ماست توجه نکنیم، فایده‌ای ندارد.

همیشه خود را در محضر خدا بدانیم و تا فرمانی از او شنیدیم فوری درصدد اجرای آن باشیم تا رضایتش جلب شود. متأسفانه ما خداوند را دور از خود می‌پنداریم در حالی که او از رگ گردن به ما نزدیک تر است و در همه جا ساری، جاری، حاضر و ناظر است. بار دیگر روی معرفت تکیه می‌کنم. با معرفت، ایمان انسان بالا می‌رود و ایمان بالا اطمینان قلبی می‌آورد و به انسان آرامش می‌دهد که اثر آن در عمل نمودار می‌گردد.

مهمترین وظیفه یک انسان در قبال پروردگارش همانا شناخت او در همه زمینه‌هاست. شناخت رابطه میان انسان با خداوند. یعنی اینکه انسان مظهر خدا است و کمال او هم در همین مظهریت و تقویت آن است. انسان به هر مقدار که استعدادهای الهی خویش را شکوفا می‌نماید، به خدا نزدیک تر می‌شود و به هر مقدار که به خدا نزدیک می‌شود از کمال و سعادت بیشتری برخوردار خواهد شد. چرا که اگر شناخت ما نسبت به خدا به نحو کامل باشد شناخت وظایف نیز طبعاً خواهد آمد. مثلاً اگر بفهمیم او غنی بالذات است و ما به تمامه فقیر، معلوم است فقیر نسبت به غنی چه احساسی دارد خود را همیشه وابسته به او می‌داند.

سیر و سلوک انسان به سوی خداوند، مهمترین و اساسی ترین وظیفه یک انسان است که با عزم و اراده‌ای استوار و کوششی پی گیر انجام پذیر است. اهمیت این موضوع را می‌توان از سوره «الشمس» در قرآن، فهمید که خداوند پس از یازده قسم می‌فرماید رستگاری و خوشبختی فقط در سایه خودسازی حاصل می‌شود.

برای این منظور، اولین مرحله به تعبیر اصحاب سیر و سلوک «يقظه و بیداری از خواب غفلت و توجه به غافل بودن خویش» می‌باشد. پس از آن می‌بایست انسان عزم خود را جزم کرده و تصمیم قاطع بگیرد که همیشه تابع خواست

خداوند بوده و همواره در صدد انجام تکالیف الهی باشد، چه در اموری عبادی و چه در امور اجتماعی و دیگر ابعاد زندگی. هر قدمی که بر می‌دارد و هر سخنی که می‌گوید و هر برنامه‌ای که دارد نخست ببیند آیا رضای خداوند در آن می‌باشد یا نه والا از آن صرف نظر نماید.

احساسی که در شما وجود دارد، یعنی لزوم ارتباط با خدا و شناخت وظیفه و تلاش در راه آن است. لذا برای جامعه‌ی عمل پوشیدن به آن‌ها نکاتی را یادآور می‌شویم:

(الف) در بُعد وظیفه شناسی؛ انسان، وظایف مختلفی دارد آنها بر سه قسمت تقسیم می‌شود، هر چند، همه، در حقیقت، به همان قسم اول برمی‌گردند:

۱- وظیفه در برابر خدا؛

۲- وظیفه در برابر جامعه؛

۳- وظیفه در برابر خود.

هر انسانی با توجه به این که در همه چیز وام‌دار خداوند است، یعنی او است که مالک ما و همه‌ی متعلقات ما است. در نتیجه، همه‌ی ما رهین منت او و موظف به تکالیف و مسئولیت‌هایی هستیم که او بر عهده‌ی ما نهاده است. این تکالیف، همه در کتاب و سنت آمده است و کارشناس دین، مستقیماً آن‌ها را از منابع اولیه، استخراج و استنباط می‌کند و دیگران نیز باید از آنان پیروی کنند.

بنابراین، بخش عظیمی از وظایف ما، تقویت معرفتی و خداشناسی و سپس التزام به احکام الهی است. بنابراین در این جا، باید در دو زمینه‌ی تقویت معارف و تعبد و عمل کار کرد.

(ب) در بُعد اجتماعی؛ هر یک از ما، باید شرایط خود و شرایط اجتماعی را دقیقاً بسنجیم و ببینیم جامعه چه نیازهایی دارد و توانایی من چه اندازه و در چه بخش‌هایی است. بنابراین، هر کس به اندازه‌ی توان خود، باید خدمات اجتماعی داشته باشد. توانایی در این زمینه، اقسام مختلفی دارد، از توان بدنی و مالی گرفته تا کارایی علمی و تخصصی.

همه، باید در مسیر بهبود اجتماع و خدمت به جامعه باشد، هرچند در پرتو آن، انسان، خود نیز بهره‌برداری‌های مشروعی می‌تواند داشته باشد. از این‌رو، در این زمینه، هم باید آگاهی‌های اجتماعی خوبی کسب کرد و هم باید به طور جدی، تلاش کرد، گام‌هایی عملی متناسب با شرایط و توانایی‌های خود را برداشت.

(ج) وظیفه در رابطه با خود؛ آن است که هر کس باید بکوشد با اکتساب حسنات و فضایل، از خود، انسانی نیکو، وارسته و متخلق به اخلاق الهی و پیراسته از آلودگی‌ها و رذایل بسازد. در این زمینه، لازم است کتاب‌های اخلاقی مطالعه شود و در پی آن، انسان تلاشی جدی برای خودسازی به عمل آورد.

برای این که در مسیر اهداف و برنامه‌های خود، بتوانید موفق باشید، توصیه‌های زیر راهگشا است:

- برنامه‌ریزی واقع‌بینانه و متناسب با ظرفیت و توانایی واقعی شما باشد. از این‌رو، بیش از حد، برنامه‌ها را سنگین نریزید.
- در اجرای برنامه، کاملاً جدّی و کوشا باشید و آن برنامه را به درستی عمل کنید.
- در هر هفته، یک بار، میزان پیشرفت برنامه‌ها را بررسی کنید. سعی کنید دقیقاً، کاستی‌ها و نقایص را بشناسید و برطرف کنید و موارد پیشرفت را تقویت کنید.
- از خداوند بزرگ، مدد جویید و شکرگزار توفیقات او باشید.

- هر کس، در هر موقعیت و شرایطی که قرار دارد و با توجه به امکانات و توانایی‌ها و آگاهی‌هایش، وظیفه‌ای خاص و متناسب با توان‌مندی‌های خود دارد. قبول کنید که هر شخصی، دارای توان‌مندی‌ها، استعدادها و علایق ویژه‌ای است که او را از دیگران متمایز می‌سازد و او باید براساس آن‌ها و نیز تکلیف شرعی، زمینه‌ی فعالیت‌های شغلی و علمی و تحصیلی خویش را تشخیص دهد و بر طبق آن عمل کند.

البته خداوند نیز تنها متناسب با توانایی‌ها و استعدادهایی که به افراد عطا فرموده است، از آنان مسئولیت می‌خواهد و نه بیش‌تر؛ مثلاً، کسی که ذوق علمی و یا توانایی تحصیل علم در رشته‌ای خاص را دارد، باید در آن زمینه تلاش کند و کسی که توان علمی بالایی ندارد و فقط دارای نیروی جسمانی زیادی است، خداوند نیز در همان محدوده و به همان اندازه، از او تکلیف خواسته و فرد نیز در آن زمینه باید به فعالیت بپردازد و

لازم به ذکر است که یادگیری معارف الهی برای شناخت کلی جهان (خدا و انسان و طبیعت) و فهم دستورهای دین و وظایف عملی خویش و حلال و حرام خداوند، برای هر انسانی، لازم و ضروری است و شخص باید اصول دین و اعتقادات را متناسب با سطح آگاهی و درک خویش، و به طور استدلالی بشناسد. در مورد شناخت فروع دین و دستورهای عملی آن، بهتر است به افرادی که حکیم و دانا و مجرب هستند مراجعه کند.

به طور کلی رابطه انسان با خداوند بر اساس معرفت، ایمان، اطاعت و عبادت استوار است. ارتباط انسان و خدا باید یک ارتباط بنده و مولا باشد. فکر سرکشی از بنده در مقابل مولا پسندیده نیست.

سوالی که در ذهن انسان مطرح می‌شود این است؛

چرا خداوند ما را نیازمند آفرید؟ آیا مشکلات جنبه‌ی مثبت نیز دارد؟

پاسخ: مشکلات آثار و برکات فراوانی دارد، از جمله:

۱. انسان را به یاد ضعف خود می‌اندازد و غرورش شکسته و متواضع می‌شود. {إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا} چون صدمه‌ای

به او رسد عجز و لابه کند (سوره معراج آیه ۲۰)

۲. ارتباط انسان با خداوند زیباتر می‌شود. {إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا} به راستی که انسان سخت آزمند [و بی‌تاب] خلق شده است (سوره معراج آیه ۱۹)
۳. به فکر چاره می‌افتد و استعداد و ابتکارش شکوفا می‌شود.
۴. انسان را به یاد کسانی می‌اندازد که دائماً در حوادث تلخ زندگی می‌کنند.
۵. انسان با صبر و شکیبایی بر آنها، به مقام برتر و بالاتر می‌رسد.
۶. عواطف مردم تحریک شده، احساس همدردی کرده و وسیله‌ی پیوندهای عاطفی و اجتماعی محکم می‌شود.
۷. با امداد و همدردی و کمک رسانی، مردم به پاداش‌های الهی می‌رسند.
۸. انسان قوی و خودساخته می‌شود.

چه کنیم که در این شرایط از امتحان الهی پیروز و سربلند بیاییم؟

پاسخ:

۱. استمداد و تضرع به درگاه خداوند.
۲. توجه به پاداش‌های صبر و مقاومت در مقابل مشکلات.
- { وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ } .
- و قطعاً شما را به چیزی از [قبیل] ترس و گرسنگی و کاهشی در اموال و جانها و محصولات می‌آزماییم و مزده ده
- شکیبایان را (سوره بقره آیات ۱۵۵ تا ۱۵۷).
- { الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاغِبُونَ } (۱۵۶).
- [همان] کسانی که چون مصیبتی به آنان برسد می‌گویند ما از آن خدا هستیم و به سوی او باز می‌گردیم.
- { أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ } (۱۵۷).
- بر ایشان درودها و رحمتی از پروردگارشان [باد] و راه‌یافتگان [هم] خود ایشانند.
۳. توجه به گذرا بودن تلخی‌ها و شیرینی‌ها.
۴. توجه به تاریخ و سرنوشت سعادت آفرین کسانی که در امتحان پیروز شده اند و سرنوشت تلخ کسانی که در امتحانات الهی مردود شده اند.
۵. توجه به وعده‌های الهی در مورد یاری و گره‌گشایی از کسانی که در مشکلات خود را نبازند.

{ فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا } پس [بدان که] با دشواری آسانی است (سوره الشرح آیه ۵).

{ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا } آری با دشواری آسانی است (سوره الشرح آیه ۶).

۶. توجه به امدادهای الهی در زندگی و وفاکردن خداوند نسبت به وعده‌های خود. { وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ } و نامت را برای تو بلند گردانیدیم (سوره الشرح آیه ۴).

۷. توجه به آثار و فواید مثبتی که این تلخی‌ها دارد. از قبیل؛ بیداری وجدان، رشد علمی و تلاش و پژوهش برای پیداکردن راه حل، شناخت دوست و دشمن، شناخت ظرفیت‌ها.

انسان ممکن الوجود است ملاک احتیاجش به علت (خداوند) طبق نظر حکمت متعالیه فقر وجودی است. «یا أَيُّهَا النَّاسُ أَنْتُمُ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ» ای مردم، همه شما به خدا نیازمندید. اوست بی‌نیاز و ستودنی. (سوره فاطر آیه، ۱۵).

موجود فقیر همیشه نیازمند است چه در حدوث (خلقت) و چه در بقاء. چون ذاتش فقر و نیاز است همیشه محتاج غیر(خداوند) است. ذاتی شی هیچ گاه منفک از شی نیست.

در این جا سؤال دیگری مطرح می‌شود و آن این است که: وظیفه ما در قبال خداوند چیست؟

قبل از هر چیز لازم است بدانیم که طبق قاعده وجوب شکر منعم، یک امر فطری است و دلیل نمی‌خواهد. امر فطری همگانی است یعنی در همه انسانها وجود دارد مثلاً وقتی به نوزادی لبخند می‌زنی چون احساس محبت کرده با لبخندی محبت شما را تشکر می‌کند. خود شما وقتی اندک محبتی از سوی شخصی به شما گردد آیا در صدد تشکر بر نمی‌آیی؟ حتما پاسخ مثبت است.

هر شخصی، اندکی به خود مراجعه کند درمی‌یابد که وجودش از خودش نیست و بقاء وجودش نیز دست خودش نیست، به دنبال کسی می‌گردد که این موهبت بزرگ را به او ارزانی کرده است.

منابع معرفتی مختلفی خدا در اختیار انسان نهاده است. عقل، تجربه، فطرت که با استفاده از آنها به اثبات خدا می‌پردازد و بر طبق آن با انجام تکالیف الهی که خود لطفی دیگر از سوی خدای باری است به مقدار فقط ظرفیت وجودی‌اش وظیفه‌اش را که همانا بندگی به درگاه الهی است انجام می‌دهد.

آیا می‌دانید مبنای این عالم بر چه حقیقتی استوار است و کلید پیشرفت و موفقیت انسان در این عالم چه چیز است؟

* خودتان باشید

منطقی باشید. خودتان را به همان صورت که هستید قبول کنید. اگر ما این چیزی هستیم که اکنون هستیم، فقط به خاطر انتخاب‌هایی بوده که در زندگی‌مان کردیم. قبول کردن این مسئله این قدرت را به ما می‌دهد تا بتوانیم باز انتخاب کنیم. اگر خود را آن طور که واقعاً هستید به دیگران نشان دهید، ممکن است نتوانید بعضی‌ها را به سمت خود جذب کنید، اما مطمئن باشید که آنها را تحت تاثیر قرار می‌دهید.

* در زمان حال زندگی کنید

اگر در زمان حال زندگی کنید، می‌توانید با جریان روز همراه باشید. مراقب آنچه در اطرافتان و بر شما می‌گذرد باشید. در زمان حال است که می‌توانید کسی یا چیزی را به خود جذب کنید، نه در گذشته یا آینده. خود را از تمام چیزهایی که مانع رسیدن شما به اهدافتان می‌شود جدا سازید.

* نگذارید با کمبود انرژی مواجه شوید

اگر امکانات برایتان فراهم باشد، همه کار می‌توانید انجام دهید. اما باید اول با گسترده کردن مرزهای خود، با بالا بردن استانداردها و حل مسائل و مشکلات مربوط به گذشته موانع را از سر راهتان بردارید. تا آماده نباشید، قدرت جذب کردن به سراغتان نمی‌آید. پس خود را آماده کنید. جذابیت پدیده‌ای بسیار دقیق و ظریف است. تا زمانی که نتوانسته‌اید هوشیاری‌تان را در مورد خود، اطرافیان و طرز تفکرتان بالا ببرید، قادر نخواهید بود آن را به دست آورید.

* بخشیدن، گرفتن است

کاملاً صحیح است، لذت در بخشیدن است. همه ما چیزی برای بخشیدن و اهدا کردن داریم. پس شما هم ببخشید. اما اگر فکر می‌کنید چیز زیادی برای عرضه به دیگران ندارید، سعی کنید مهارت‌های جدید یاد بگیرید. وقتی بتوانی کمی از خودتان و هدایای‌تان را به دیگران اهدا کنید، جذاب‌تر می‌شوید.

* حقایق زندگی را بپذیرا باشید

دیگران را همان‌گونه که هستند بپذیرید، حتی اگر برایتان مشکل باشد که عقاید، رفتار و نظرات دیگران را درک کنید. کینه فقط بارتان را سنگین‌تر می‌کند و الهام‌بخش ناخوشایندی است. از بالا به موضوع نگاه کنید و به خاطر

داشته باشید که هر کسی امکان دارد اشتباه کند. اجازه دهید که عشق به جای نفرت، قلبتان را پر کند. زمانی که نفرت در قلب شما ساکن است هیچ فضای خالی برای عشق وجود ندارد، اما موقعی که عشق در قلبتان ساکن است، تمام خوشبختی و شادی در وجودتان قرار دارد.

* سؤال کنید

چیزهایی را که نمی‌دانید پرسید، زیرا شما برای یاد گرفتن به این کره‌ی خاکی آمده‌اید. آرامش داشته باشید. اجازه ندهید که نگرانی و استرس بر زندگی شما حاکم شود و به یاد داشته باشید که همه چیز در نهایت درست خواهد شد.

* کمک و یاری

این عالم بر مبنای اصل کمک استوار شده است یعنی همه پیشرفت‌ها مال این است که یکی به دیگری کمک کند. و این کمک‌ها وقتی سیستماتیک و مدیریت شده باشد، آنگاه انسان به کمال خود می‌رسد. آن چنان که می‌بینیم در بدن انسان میلیاردها سلول باهم کار می‌کنند و همه در جهت این کار می‌کنند که؛ این قلب باید بزند و هر کدام وظیفه‌شان را در جهت کل انجام می‌دهند و اگر هر کدام از این سلول‌ها از مسیر واقعی‌اش که کمک به حفظ سلامت بدن است منحرف شود سلول سرطانی پیدا می‌شود.

حالا در جامعه‌ای که اصل کمک نیست آن کشور و آن مردم سرطان می‌گیرند. شاید سوال کنید، چگونه؛ منظور از سرطان این است که؛ مشکلاتان را به دوست، همشهری، اقوام و می‌گویید و آن شخص در جواب شما می‌گوید، مشکل شما به من ربطی ندارد که بخواهم به شما کمک کنم. آری مشکل اصلی همین است می‌دانید چرا؟ چون مبنای این عالم بر کمک استوار است انسان‌ها برای رسیدن به هر موهبتی باید به هم کمک کنند و هر کسی احساس کند که من در کل این جامعه نقشی را باید بازی کنم اگر هر کسی بخواهد برای خودش کار کند آن زمان است که همه ارزش‌ها از بین می‌رود.

* سکوت

مراد از آن نگهداری و حفظ و کنترل زبان از زیاده‌روی و گفتار غیرضروری است. سالک باید در گفتار به قدر ضرورت و اقل امکان اکتفا نماید و این صمت در همه‌ی دوران سلوک در همه‌ی اوقات لازم است. در حدیثی از حضرت صادق (ع) آمده است: «الصمت باب من ابواب الحکمه و انه دلیل علی کل خیر، یعنی: سکوت دری از درهای حکمت و راهنمای به هر خیر و نیکی است.»

استاد یا مربی

در نهایت اینکه از مسائل مهم در امر سلوک وجود مرشد و استاد راه است که واقعا راه رفته و وارسته باشد و بتواند دست سالک را گرفته و منزل به منزل راه ببرد. از برخی بزرگان نقل شده که اگر انسان نیمی از عمرش را صرف یافتن استادی مناسب و خبره نماید ارزش دارد. البته شناخت استاد راه کار ساده‌ای نمی‌باشد و این شناخت جز با مصاحبت و همراهی با او در آشکار و پنهان و اطمینان از او حاصل و عملکرد او حاصل نمی‌گردد.

مدعیان کمال و عرفان فراوانند و همواره کسانی که از کمال و معنویت بهره‌ای ندارند برای باز کردن دکان و جلب منافع شخصی ادعای ارشاد و راهنمایی سالکان و شیفتگان کمال را داشته‌اند و باعث گمراهی و انحراف جوانان پاک دل و طالب معنا شده‌اند و ظهور کرامات و خوارق عادات و خبر دادن از اموری غیبی و سایر کارهای غیر عادی دلیل بر استاد بودن و راهنما بودن کسی نمی‌باشد.

البته اگر دسترسی نداشتن به استادی شایسته و راه رفته معنایش محروم ماندن از کمال و معنویت نمی‌باشد بلکه می‌توان با استفاده از راهنمایی‌ها و هدایت‌های قرآنی و پیروی از دستورات پیشوایان دینی و دعا و تضرع و توسل به اهل بیت(ع) راه کمال را بیامییم و با لبیک به ندای فطرت خداجو و رعایت تقوا و انجام واجبات و دوری از محرّمات چراغ بندگی را در دل برافروزد و به مقام قرب الهی متناسب با ظرفیت خود برسد.

سال‌ها قبل سالکین و عرفا هیچ کدام به دنبال مسائل دنیایی و زندگی اجتماعی نبودند و بیشتر اوقات خود را در خلوت و دور از انسان‌های دیگر به سر می‌بردند. می‌رفتند و در جایی مثل حجره یا خانقاه و یا جم‌خانه می‌نشستند و فقط ذکر می‌خواندند و عبادت می‌کردند.

البته برخی از آن‌ها نیز ترک دنیا می‌کردند و به کوه یا غاری در بیرون از شهرها پناه می‌بردند و از مردم دوری می‌کردند. واقعاً کدام راه درست است؟ اینکه ما این مراتب را یاد بگیریم و بین مردم باشیم یا اینکه به گوشه‌ای برویم و از مردم دوری کنیم و فقط ذکر خدا کنیم و یاد خدا باشیم؟

بنظر بنده اگر قرار بود با به گوشه‌نشینی و ذکر گفتن برای خدا، به کمال می‌رسیدیم، پس چرا خداوند این همه پیامبران و امامان را مجبور کرد تا در بین مردم باشند. چرا این همه سفارش به تعاون و همکاری و حتی نماز جماعت در بین اجتماع نموده‌اند.

باور کنید که ما به دنیا نیامده‌ایم تا به تنهایی زندگی کنیم و فقط ذکر خدا بگوییم. خداوند چه نیازی به ما و ذکر خواندندمان دارد. استاد بزرگ همیشه سفارش می‌کردند که با مردم باشید ولی داخل آن‌ها نشوید (یعنی به زندگی خصوصی آن‌ها دخالت نکنید. از طرفی هم خداوند انسان را آفرید تا با دیگر مخلوقات درکنار یکدیگر تعامل کنند و

یاری رسانند. از یکدیگر چیزهای زیاد یاد بگیرند و نیز خانواده تشکیل دهند، زیرا خداوند مهربان خانواده را کانون اخلاقی جامعه می‌داند. همچنین خواستار نسلی است سالم، پاک و عقیف برای جامعه‌ی انسانی. چنین نسلی جز در دامن خانواده‌ی سالم نمی‌تواند تربیت شود.

خانواده همچون آینه‌ای عناصر اصلی جامعه را دربردارد و انعکاسی از نابسامانی‌های اجتماعی است. در عین حال، تأثیرپذیری شدیدی از جامعه دارد و می‌توان گفت: جامعه‌ی سالم فقط در پرتو خانواده‌ی سالم ممکن است. تعالیم الهی نیز بر ویژگی‌های یاد شده در خانواده، تأکید می‌کند.

با توجه به اهمیت خانواده و مردم نزد خداوند! آیا فکر می‌کنید این درست است که ما در خلوت زیست کنیم کاری به خلق خدا نداشته باشیم. تمامی راه نجات انسان‌ها به ایجاد همزیستی و تعامل و تعاون با یکدیگر صورت می‌گیرد. هیچ کس با دوری کردن و تکروری به جایی نمی‌رسد و اگر می‌خواهید با مردم باشید بایست اول خودتان را بشناسید و بعد مردم را بشناسید و آگاهی خود را نسبت به علومی که بتواند شما را در این راه سخت و دشوار کمک کند بالا ببرید. پس بیایید از خود شروع و تا آنجایی که ممکن است شگفتی‌های جهان را فراگیرید تا بتوانید خود و خانواده و دیگران را نجات دهید و سیری الهی را در پیش روی خود داشته باشید و این مهم نخواهد شد، مگر اینکه این مراتب را فرا گیرید و از هرگونه خرافات و توهمات دست بردارید. چیزی را قبول کنید که بتوانید آن را درک کنید.

مرحله‌ی آشنایی با راهنما و یا استاد معنوی

هر انسانی بعد از تولدش تحت تعلیمات پدر و مادر و بعد معلمین و اساتید مختلف قرار می‌گیرد و با گذشت زمان چیزهای مختلفی را از آن‌ها یاد می‌گیرد و اگر او بتواند به نصایح آن‌ها خوب گوش کند و راه خطا و اشتباه را نرود. لیاقت دیدار پیر و یا استاد معنوی را پیدا می‌کند و خداوند استاد معنوی را بر سر راه او می‌گذارد. فرق این استاد معنوی با دیگر اساتید قبلی سالک در این است که، استاد معنوی هرگز ادعایی ندارد، ظاهری کاملاً عادی و بدون هر آرایش و چهره‌سازی با شاگرد روبرو می‌شود «برای حفظ ظاهر و جلب سالک ریش بلند نمی‌کند، چهره نمی‌سازد». تسبیح نمی‌گرداند و یا هو یا هو نمی‌کند،

حرفی نمی‌زند که نتواند به آن عمل کند و اگر گفت حتماً به آن عمل می‌کند. از شاگردان و مریدان سوءاستفاده نمی‌کند، از آن‌ها بابت تعلیماتی که می‌دهد یا هر چیز دیگر، پولی دریافت نمی‌کند. بلکه سعی می‌کند همیشه به آن‌ها کمک نیز بدهد، چه مادی و چه معنوی.

دنیا و مراتب دنیایی برایش مهم نیست، طالب سیاست و سیاست بازی نیست، استاد خود می‌داند نیامده است دنیا را تغییر بدهد، نمی‌خواهد خودش را ثابت کند، پیش‌داوری و قضاوت را دوست ندارد، اشتباهات بندگان خدا را زود می‌بخشد و کینه و حسد را در دل و فکر خود راه نمی‌دهد،

انتقاد را می‌پذیرد و اصلاً ناراحت نمی‌شود که اشکالات او را بگویند، از شکنجه‌ها و سختی‌هایی که دیگران برایش بوجود می‌آورند ناراحت نمی‌شود و بر آن‌ها سخت نمی‌گیرد، رضایت خدا برایش از همه چیز و همه کس مهم‌تر است. اموال و املاک و دارایی‌ها را برای خدا می‌داند و برای زمانی که می‌خواهد چیز به کسی بدهد و پولی را خرج کند از خدا مدد می‌جوید، به مال دیگران تجاوز نمی‌کند، برای حریم همه کس حرمت قایل است. این‌ها نشانه‌های پیر و استاد معنوی است، اگر سعادت دیدار او را پیدا کردید سعی کنید دیگر آن پیر را رها نکنید و همیشه در رکابش خدمت او بمانید.

هنگامی که فرد با استاد معنوی خود روبه‌رو می‌شود، استاد بعد از مراحل اولیه‌ی آشنایی سعی می‌کند از ابتدا شروع به پالایش روح، روان و جسم و احساس شاگرد کند، زیرا تا زمانی که یک سالک روح پاکیزه و جسم سالمی نداشته باشد نمی‌تواند پای در راه حق بگذارد. به همین جهت هنگامی که استاد معنوی کار خود را شروع می‌کند، ابتدا تصمیم به ارزیابی مشکلات روحی و جسمی سالک می‌کند و بعد از بهبودی روح و روان و جسم او، آموزش‌های مخصوص را به سالک یاد می‌دهد تا با تکنیک‌های مختلف آشنا شده و روح خود را پالایش بیشتری بدهد. بنابراین با توجه به مراتبی که عرض شد هنگامی که روح و روان و جسم سالک به حالت تعادل و سلامت رسید، احساس وی نیز سالم و قوی خواهد شد و در این زمان است که یک سالک، تازه می‌تواند به مراحل بالاتر هدایت شود. حال برای اینکه شما به اهمیت بیشتر آن‌ها آگاه شوید، بنده سعی می‌کنم تمامی مراحلی که شاگرد نیاز دارد توسط استاد معنوی خود با آن‌ها آشنا شود را، مرحله به مرحله برایتان بنویسم. البته یک سالک نیز باید دقت فراوان کند تا تمامی این علوم و فنون را به خوبی یاد گرفته و به آن‌ها عمل کند.

مراحل فراگیری آموزش از طریق استاد معنوی

ما فقط می‌توانیم آنچه که حس و عقل و منطق خودمان درک می‌کند را فراگیریم نه بیش‌تر، مگر اینکه خداوند به ما کمک کند تا از طریق نیروی الهی آن‌ها را دریابیم. در این زمان استاد تعلیمات عملی خود را به روی سالک آغاز می‌کند که این تعلیمات اول با پیمان بستن بین سالک و استاد معنوی شروع می‌شود. این پیمان به تعهداتی به شرح زیر است که سالک به استاد خود قول می‌دهد و اقرار می‌کند تمامی آن‌ها را قبول داشته و عمل می‌کند.

۱- ایمان داشتن به خدا

بنیادی‌ترین پیمان میان استاد و سالک، قبول وفاداری نسبت به امر قدسی؛ پیمانی که فرد مومن با آن «بیعت» کرده است. ایمان تالیفی است از وابستگی و تسلیم. در اینجا تاکید بر عجز و ضعف انسان در برابر قدرت و حاکمیت مطلق الهی است. اعتقاد به وحدانیت خدا و ربوبیت و الوهیت و اسماء و صفات باری تعالی و وجوب عبادت خدای یکتا که شریک و ماندنی ندارد و آنچه که از نیات و مقاصد در ذیل آن داخل می‌گردد، کما اینکه اعمال قلبی نیز در مسمای ایمان داخل است. مانند محبت برای خدا، ترس از خدا، توبه و انابت به بارگاه خدا و توکل بر خدا و همچنین اعمال جوارح مانند نماز و روزه و غیره.

۲- احترام و خدمت صادقانه به پدر و مادر

خداوند حکیم احترام به پدر و مادر و فرمانبرداری از دستورات مشروع آنان را در آیات متعددی از قرآن یادآوری فرموده و نیکی به آنان را پس از عبادت خویش ذکر کرده است:

۱- قُلْ تَعَالَوْا أَتْلُ مَا حَرَّمَ رَبِّي عَلَيْكُمْ أَلَّا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَ بِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَ لَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ مِنْ إِمْلَاقٍ نَحْنُ نَرْزُقُكُمْ وَإِيَّاهُمْ وَ لَا تَقْرَبُوا الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَ مَا بَطْنٌ وَ لَا تَقْتُلُوا النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ ذَلِكُمْ وَصَّاكُمْ بِهِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ (سوره‌ی انعام- آیه‌ی ۱۵۱).

بگو: بیاوید تا آنچه خدا بر شما حرام کرده همه را بر شما بخوانم و آن اینکه به هیچ وجه شرک به خدا نیاورید و به پدر و مادر احسان کنید و دیگر اولاد خود را از بیم فقر نکشید، ما شما و آن‌ها را روزی می‌دهیم و دیگر به کارهای زشت آشکار و نهان نزدیک نشوید و نفسی را که خدا حرام کرده (محترم شمرده) جز به حق به قتل نرسانید. خدا شما را به این اندرزها سفارش نموده، باشد که تعقل کنید.

۲- وَاعْبُدُوا اللَّهَ وَ لَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَ بِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَ بِذِي الْقُرْبَىٰ وَ الْيَتَامَىٰ وَ الْمَسَاكِينِ وَ الْجَارِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَ الْجَارِ الْجُنُبِ وَ الصَّاحِبِ بِالْجَنبِ وَ ابْنِ السَّبِيلِ وَ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ مَنْ كَانَ مُخْتَالًا فَخُورًا (سوره‌ی نساء- آیه‌ی ۳۶).

و خدای یکتا را پرستید و هیچ چیزی را شریک وی نگیرید و نسبت به پدر و مادر و خویشان و یتیمان و فقیران و همسایه دور و نزدیک و دوستان موافق و رهگذران و بندگان که زیردست تصرف شما نیستند نیکی کنید، که خدا مردم متکبر خودپسند را دوست ندارد.

۳- وَ قَضَىٰ رَبِّي أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَ بِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبُلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أَوْفٍ وَ لَا تَنْهَرُهُمَا وَ قُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا (سوره‌ی اسراء- آیه‌ی ۲۳).

پروردگارت مقرر داشت که جز او را نپرستید و به پدر و مادر نیکی کنید. هرگاه تا تو زنده هستی هر دو یا یکی از آن دو سالخورده شوند، آنان را میازار و به درشتی خطاب مکن و با آنان به اکرام سخن بگوی.

۴- وَ اخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَ قُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا (سوره‌ی اسراء- آیه‌ی ۲۴).

در برابر پدر و مادر از روی مهربانی سر تواضع فرود آور و بگو: ای پروردگار من، هم چنان که مرا در خردی پرورش دادند، بر آن‌ها رحمت آور.

۵- وَ إِمَّا تُعْرِضَنَّ عَنْهُمْ ابْتِغَاءَ رَحْمَةٍ مِّن رَّبِّكَ تَرْجُوهَا فَقُلْ لَّهُمْ قَوْلًا مَّيْسُورًا (سوره‌ی اسراء- آیه‌ی ۲۸).

و اگر به انتظار گشایشی که از جانب پروردگارت امید می‌داری از آن‌ها اعراض می‌کنی، پس با آن‌ها به نرمی سخن بگوی.

۶- وَ وَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَ وَضَعَتْهُ كُرْهًا وَ فِصَالُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا حَتَّىٰ إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَ بَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً قَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَ عَلَىٰ وَالِدَيَّ وَ أَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَ أَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي إِنِّي تُبْتُ إِلَيْكَ وَ إِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ (سوره‌ی احقاف- آیه‌ی ۱۵).

و انسان را [نسبت] به پدر و مادرش به احسان سفارش کردیم. مادرش با تحمل رنج به او باردار شد و با تحمل رنج او را به دنیا آورد و بار برداشتن و از شیر گرفتن او سی ماه است، تا آن‌گاه که به رشد کامل خود برسد و به چهل سال برسد، می‌گوید: «پروردگارا، بر دلم بیفکن تا نعمتی را که به من و به پدر و مادرم ارزانی داشته‌ای سپاس گویم و کار شایسته‌ای انجام دهم که آن را خوش داری و فرزندانم را برایم شایسته گردان در حقیقت، من به درگاه تو توبه آوردم و من از فرمان‌پذیرانم.»

۷- وَ الَّذِي قَالَ لِيُؤْذِنِي أَنْ أُخْرَجَ وَ قَدْ خَلَتْ الْقُرُونُ مِن قَبْلِي وَ هُمَا يَسْتَفْغِيَانِ اللَّهَ وَيْلَكَ ءَأَمِنَ إِنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ فَيَقُولُ مَا هَذَا إِلَّا أَسَاطِيرُ الْأَوَّلِينَ (سوره‌ی احقاف- آیه‌ی ۱۷).

و آن کس که به پدر و مادر خود گوید: «اف بر شما، آیا به من وعده می‌دهید که زنده خواهم شد و حال آنکه پیش از من نسل‌ها سپری [و نابود] شدند.» و آن دو به [درگاه] خدا زاری می‌کنند: «وای بر تو، ایمان بیاور وعده (و تهدید) خدا حق است.» (ولی پسر) پاسخ می‌دهد: «این‌ها جز افسانه‌های گذشتگان نیست.»

۸- يَسْأَلُونَكَ مَاذَا يُنْفِقُونَ قُلْ مَا أَنْفَقْتُ مِّنْ خَيْرٍ فَلِلَّوَالِدَيْنِ وَ الْآفَرِيقِينَ وَ الْيَتَامَىٰ وَ الْمَسَاكِينِ وَ ابْنِ السَّبِيلِ وَ مَا تَفْعَلُوا مِنْ خَيْرٍ فَإِنَّ اللَّهَ بِهِ عَلِيمٌ (سوره‌ی بقره- آیه‌ی ۲۱۵).

از تو می‌پرسند: «چه چیزی انفاق کنند [و به چه کسی بدهند]؟» بگو: «هر مالی انفاق کنید، به پدر و مادر و نزدیکان و یتیمان و مسکینان و به در راه مانده تعلق دارد و هرگونه نیکی کنید البته خدا به آن دانا است.»

در آیات فوق، خداوند به شما حکم می‌کند، که جز او هیچ کس را نپرستید و به پدر و مادر نیکی کنید. در ادامه‌ی آیات، فرزندان را به مهربانی، برخورد نیک و سخن و رفتار متواضعانه نسبت به پدر و مادر فرمان می‌دهد. به آنان اف (اوه) نگویید و آزار به آنان نرسانید و با ایشان از روی تکریم سخن بگویید پیوسته پر و بال تواضع و کوچکی را با رحمت و مهربانی بر ایشان بگسترید و بگو پروردگارا چنان که آنان مرا در کودکی پرورش دادند تو در حق آنان رحمت و مهربانی فرما.

در این آیه خداوند از گفتن اوه (اف) به پدر و مادر که نشانه‌ی پایین‌ترین درجه‌ی اظهار ناراحتی است نهی فرموده. یعنی خداوند اجازه نداده است حتی در شرایط کهولت سن پدر و مادر که معمولاً پرتوقع و پرزحمت می‌شوند فرزندان حداقل ناراحتی را در مقابل آنان ابراز کند تا چه رسد به اینکه بر سر آنان فریاد بکشد و پرخاش کند.

پیامبر گرامی (ص) فرمود: خشنودی خدا در خشنودی پدر و مادر و نارضایتی پروردگار در نارسندی پدر و مادر است. شخصی به دیدار رسول خدا (ص) شرفیاب شد و گفت: از شهر و دیار و پدر و مادر خویش بریده و بسوی شما آمده‌ام تا مسلمان شوم و با شما بیعت کنم. در آن لحظه که عازم سفر بودم پدر و مادرم می‌گریستند. پیامبر (ص) فرمود: برگرد و پدر و مادرت را شاد کن سپس پیش ما بیا و در کنار ما باش. آن مرد نیز بدستور آن حضرت عمل کرد.

شخص دیگری خدمت آن حضرت رسید و درخواست نصیحت کرد، رسول خدا «ص» فرمود: پدر و مادرت را اطاعت کن و به ایشان نیکی نما چه زنده باشند و چه مرده.

۳- حفظ و نگهداری اسرار دیگران (رازداری)

می‌بایست اسرار مردم را حفظ کند و سعی کند که تا آنجایی که ممکن است راز کسی را برای دیگری افشا نکند. قلب او همیشه صندوقچه‌ی اسرار دیگران باشد چه دوست و چه دشمن. چرا که تا زمانی که او نتواند اسرار دیگران را حفظ کند نمی‌تواند اسرار و رموز الهی را درک و محافظت نماید.

وان که این کار ندانست در انکار بماند

هر که شد محرم دل در حرم یار بماند

یادگاری که در این گنبد دوّار بماند

از صدای سخن عشق ندیدم خوشتر

و یا در جایی دیگر می‌فرمایند که:

لب خموش و دل پر از آواها

بر لبش مهر است و بر دل رازها

رازها دانسته و پوشیده‌اند

عارفان کز جام حق نوشیده‌اند

مهر کردند و دهانش دوختند

هر که را اسرار حق آموختند

۴- تا آنجایی که می‌توانید خدمت خلق خدا کنید و منتظر پاسخ آن‌ها نباشید.

واقعیت این است که در طول زندگی هر فرد از افراد جامعه، هیچ انسانی حتی نیرومندترین انسان‌ها، هرگز نخواهد توانست بی‌مدد و یاری دیگران به شکوفایی و کامیابی دست یابد، بر اساس مطالعات تاریخی، زندگی بشر از دیرباز به صورت اجتماعی بوده است. بدون زندگی اجتماعی، امکان دستیابی به نیازمندی‌های متنوع انسان میسر نیست. از این رو بدیهی‌ست که همه‌ی ما برای موفق شدن، به یاری دیگران نیازمندیم. پس کسی که رضای خدا را می‌جوید و می‌طلبد، در کارگزاری بندگان او نهایت اهتمام را به جا می‌آورد. خدمت عبادی علاوه بر انگیزه‌ی الهی و تقرب به خدا، دارای شرایط زیر است:

- در راه رضای خدا باشد.

- مخلصانه آن کار را انجام دهیم و در حد و توانمان انجام دهیم.

- آن کمک خیرخواهانه بوده و فاعلش، نیت و هدف خیر داشته باشد.

- در انجام آن هدف دادوستد و به منظور به دست آوردن مال و منال و شهرت و مقام نباشد.

- نباید وقتی آن را انجام می‌دهید باعث منت و یا آزار دیگران شوید.

۵- به بنده‌های خدا خدمت کنید و منتظر باشید که روزی از آن‌ها نا خدمتی ببینید

باور کنید یا نکنید فرقی ندارد ولی جمله‌ی بالا یک واقعیت است و اگر شما آن را به خوبی درک کنید، فرزانه خواهید شد. از طرفی هم بایست توجه داشته باشید که خدمتگزاری آفاتی هم دارد، که شخص خدمتگزار گاهی در حین عمل، دچار آن‌ها می‌شود، مثلاً زمانی که انگیزه‌ی خدمت‌رسانی او، در جهت رضای الهی نباشد، بلکه برای جلب منفعت شخصی خودش، قدمی برمی‌دارد، تا دیگران قدمی را برایش بردارند، یا زمانی خدمت می‌کند، تا به نام و نانی برسد و شهرت و مقامی بدست آورد. یا به اهلش خدمت نمی‌کند و یا درحین خدمتگزاری موازین اخلاقی را زیر پا می‌گذارد. گاهی نیز شخص خدمتگزار بعد از عمل، آسیب می‌بیند و خدمت خود را به رخ آن‌هایی که برایشان کار کرده می‌کشد و با منت، اذیت و آزار دادن به آن‌ها ارزش کار خود را تباه می‌کند. از این رو، اگر فاعل درانجام فعلش دارای انگیزه‌ی شایسته بوده و عملش صرفاً به خاطر ارزش و فضیلت بودن آن صورت گرفته باشد، آن عمل فضیلت‌مندانه بوده و اخلاقی است و گرنه غیراخلاقی و ناصواب است.

زندگی اجتماعی و زیستن در کنار مردم، فی‌نفسه، هنری والا است، چرا که اجتماع، متشکل از تعداد بی‌شماری انسان‌های مختلف با ویژگی‌های روحی و شخصیتی متفاوت است و این که انسانی نحوه‌ی برقراری ارتباط مؤثر و صحیح با اجتماع را بداند و در این ارتباط همواره موفق باشد، به واقع باید او را «هنرمند» نامید.

بشر برای رسیدن به سعادت و خوشبختی واقعی نیاز به پرورش فضایل اخلاقی دارد. گاهی عده‌ای در نتیجه‌ی فریفته شدن به زرق و برق دنیا، گمان می‌کنند با بی تفاوتی نشان دادن در برابر نیازها و گرفتاری‌های دیگران، خود را از تحمّل ضرر و زیان رها می‌سازند.

این افراد غافل از این هستند که این کار، نه تنها مشکلات زندگی اجتماعی را، که زیان آن دامن خودشان را نیز می‌گیرد دو چندان می‌کند، بلکه در اثر این کوتاهی، از توفیقات معنوی و امدادهای الهی بیشتری نیز محروم می‌گردند، بدین دلیل که، علّت تشویق به کارهای پسندیده آن است که علاوه بر دیگران در درجه‌ی اوّل خود شخص از دریافت برکات این اعمال خیر برخوردار می‌شود. متأسفانه به دلیل عدم شناخت حقیقت نیاز بندگان خدا، در بیشتر موارد، انسان‌ها از روبه‌رو شدن با انسان‌های نیازمند که محتاج کمک و یاری هستند، ناراحت و روی گردان می‌شوند.

امام زین‌العابدین علیه‌السلام در اشاره به حقیقت نیاز مردم می‌فرمایند: نیازهای مردم به شما، از نعمت‌های الهی است که به شما روی آورده است، بنابراین، هرگز از برخورد با آن خسته و ناراحت نشوید و به این خاطر «امام صادق علیه‌السلام می‌فرمایند:» وقتی حاجت‌مندی به من مراجعه می‌کند، سعی می‌کنم هرچه زودتر نیاز او را برآورده سازم، چرا که می‌ترسم او به صورتی دیگر بی‌نیاز شود و من از دستیابی به پاداش انجام این کار نیک محروم شوم. چرا که از سنت‌های الهی آن است که تا زمانی که بنده در شکرگزاری از نعمت‌های الهی کوتاهی نکند، خداوند نعمت او را افزون می‌سازد ولی در مقابل کوتاهی در شکرگزاری، موجب سلب نعمت می‌شود. از آن جا که یکی از حکمت‌های برخورداری برخی از افراد از نعمت‌های بیشتر، کمک به دیگران است، بر این اساس اگر خداوند به کسی نعمت زیادی داد ولی او در کمک به نیازمندان و خدمت به هم‌نوعان کوتاهی کرد، طولی نمی‌کشد که این نعمت از او گرفته می‌شود. گمان برخی این است که خدمت به مردم و کمک به آنان، منحصر در حلّ مشکلات مادی و برطرف ساختن نیازهای مالی آن‌ها است، در حالی که چه بسا کمک به حلّ گرفتاری‌های روحی و نیازهای عاطفی، در تأمین سعادت واقعی و طراوت و شادابی زندگی آنان مؤثرتر است. بر این اساس، در مجموعه رهنمودهای اولیای الهی، آنگاه که از خدمت به هم‌نوعان سخن به میان می‌آید، علاوه بر تأمین نیازهای جسمانی، از ضرورت برآورده‌سازی نیازهای روحی و روانی آن‌ها نیز بحث می‌شود.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در تبیین بهترین کارها در نزد پروردگار عالم سه چیز را جزء بهترین کارها می‌شمارند: «ایجاد خوشحالی در دل مومن، برطرف ساختن گرسنگی‌اش، زدودن غم و اندوه از چهره‌ی او».

بجای بی‌وفایی مردم بر او دعا کند

کو آن کس که کار را برای خدا کند

بجای سنگ زدن نیمه شب بر او دعا کند

هر چند که خلق سنگ ملامت بر او زنند

آیا ما می‌بایست به هر کسی کمک کنیم؟

بسیار خوب است که افراد نیازمند بدانند و تلاش کنند که تا حدّ توان، از اظهار نیاز خود به دیگران خودداری کنند و بکوشند تا آنجایی که ممکن است خود نیازهایشان را به صورتی شایسته برآورده سازند، البته در صورت ناچار شدن هم، به گونه‌ای اظهار نیاز کنند که شخصیت انسانی آن‌ها آسیب نبیند. بسیار خوب است توجه کنید که در هنگام تقاضای کمک، سعی کنید جز با افرادی که این ویژگی‌ها را دارند تا تقاضای کمک شما را اجابت کنند مطرح نکنید، زیرا انسان شرافتمند، درک می‌کند که شما با رو انداختن در نزد او، از آبرویت مایه گذاشتی، بنابراین در حفظ آبرویت از طریق برآوردن نیاز تو تلاش می‌کند و نمی‌گزارد آبرویت برود. این عمل نشانه‌ی تربیت و ادب آن فرد است، زیرا ادب در رفتار و گفتار به عنوان یک معیار مهم در ارتباطات اجتماعی مطرح است. بررسی واژه‌ی ادب و کاربردهای آن نشان می‌دهد که آداب به نوعی دربرگیرنده‌ی همه‌ی فعالیت‌های اجتماعی انسان از گفتار، کردار، کنش، منش و واکنش‌های اوست.

البته در برخی از مواقع دیده شده که بعضی افراد بخاطر مسایلی خاص و بحران‌های خانوادگی دچار ناهنجاری به نام مهرطلبی می‌شوند و این امر باعث می‌شود که آن افراد وابسته و سربار جامعه‌ی خود شوند. مسئله‌ی اصلی این گروه این است که، اولاً خود آن‌ها بخوبی نمی‌دانند ناهنجارند و این بیماری را در خود درک نکرده و دوم اینکه اساساً نمی‌دانند که چنین مشکلی را دارند و سوم اینکه چون مشکل خود را نمی‌دانند بنابراین سعی در از بین بردن آن نیز نمی‌کنند. چقدر خوب است ما با شناخت و آگاهی به جای کمک کردن‌های بی‌مورد به آن‌ها، سعی کنیم با تشخیص درست، از این ناهنجاری‌ها به آن‌ها کمک کنیم تا مهرطلبی خودشان را درمان کنند. زیرا تا آنان این مشکل خودشان را درمان نکنند، هرگونه کمک و یاری به آن‌ها خیانت به او و خانواده‌شان می‌باشد. برای روشن شدن این موضوع لازم است ابتدا بدانیم.

کمک کردن یعنی چه: سه دلیل ممکن برای کمک به دیگری

الف- به خاطر دیگری: در این حال شما سرمایه‌گذاری می‌کنید و چشمتان دنبال پاداش خواهد بود، عین این است که شما برای رسیدن به بهشت دعا و نماز بخوانید، شما در این صورت هم در حال معامله با خدا هستید و هم به فکر منفعت خود.

ب- به خاطر ارضاء خودتان: یعنی به خاطر ارضاء نفس به دلایل گوناگونی کمک دیگران می‌شوید و ممکن است هیچ انتظاری هم نداشته باشید. در این صورت شما خیلی خودخواه و خودمحور هستید و ممکن است اگر فرصتش مهیا شود در مواردی به خاطر ارضاء نفستان دست به هر شرارتی بزنید.

ج - عشق: شما به آگاهی و دانایی و هشیاری رسیده‌اید. فطرت آگاهی و هشیاری (انسان) همان تقوا و بی‌نیازی، معصومیت و خصلت‌های خودجوش، خوب و واقعی می‌باشد، مانند گلی که می‌روید و هیچ هدفی از گل بودنش ندارد همان که گل هست خشنود است و طبیعت هم از وجود گل بهره‌مند می‌شود. اما یک چیز گل و انسان را از هم متمایز می‌کند و آن آزادی، خرد و دانایی انسان نسبت به گل است. یعنی این که گل هزاران سال پیش هم زیبا بوده و فطرتش همان بوده و حالا هم همان است، انسان به خاطر آزادی که دارد از فطرتش جدا می‌شود اما باز این آزادی را دارد که به فطرتش باز گردد.

شکوفایی معنوی یعنی خدمت کردن به دیگران، در راستای خدمت به دیگران مسیر معنوی ما ادامه‌دار می‌شود و دستیابی ما به آرامش واقعی مهیاتر می‌شود. از بارزش‌ترین فضیلت‌های انسان کمک کردن و خدمت به هموعان است کسانی که به خدمت خلق پرداخته‌اند می‌دانند که احساس شادی فراوان و حس ارزشمند انسانیت در درون متجلی می‌شود و یک انرژی عظیمی باعث ادامه‌ی حرکت معنوی در انسان می‌گردد. خدمت کردن به دیگران یعنی گذشتن از خواسته‌های نفسانی و شکسته شدن بت منیت در درون انسان و در نهایت رسیدن به حس تواضع و فروتنی و شکوفایی معنوی و احساس آرامش درونی را به ارمغان می‌آورد.

اگر خواهان لذت و آرامش واقعی هستید شروع به خدمت کردن به نزدیکان، دوستان و در کل همه‌ی هموعان کنید. آدمی هنگامی که در آیات انفسی (خود) و آفاقی (هستی و آفریده‌های خداوند) تفکر و تأمل می‌کند درمی‌یابد که همه‌ی آنان موجودات فقیر و وابسته‌ای هستند که خداوند آنان را به ریسمان ظل الهی خود حفظ می‌کند و اگر این وجه الهی و ارتباط نباشد چیزی معنا و مفهوم وجود را با خود نخواهد داشت. این بدان معناست که هر چیزی به سبب این ارتباط فقری با خداوند است که معنا و مفهوم وجود می‌یابد.

اگر موجودات هستی آفریده‌های خداوندی هستند که همواره با ریسمان وجه الهی آنان را حفظ و مدیریت می‌کند و به حکم ربوبیت و پروردگاری‌اش آنان را به سوی کمال و هدف مشخص رهنمون می‌سازد، می‌بایست هر موجود و آفریده‌ای را با این وجه الهی دید و شناخت و نسبت به آن ارتباط برقرار کرد. از آن جایی که شناخت خداوند و دیدن وجه الهی او (همان آیه و نشانه بودن هر چیزی) به معنای عبادت است، بنابراین در حوزه‌ی عمل نیز خدمت به هر نشانه و آیه و آفریده‌ی الهی به معنای عبادت است.

زیرا شخص با توجه به این که مأموریت دارد تا بندگی و عبودیت کند می‌بایست در خدمت پروردگار باشد و خدمت پروردگاری یعنی توجه به مقام ربوبیت الهی که در حقیقت این مقام موجب می‌شود تا هر موجودی به سوی کمال خویش حرکت و بدان دست یابد. مأموریت بشر در زمین به عنوان خلافت الهی عبودیتی است که در پروردگاری

وی معنا و مفهوم می‌یابد. انسان مأموریت دارد که در مقام ربوبیت طولی به خلافت الهی بنشیند و نشستن در این مقام به معنای کارسازی و کارپردازی همه‌ی مخلوقات و آفریده‌های الهی است. این بدان معنا خواهد بود که هر کسی می‌بایست در مقام عبودیت و ربوبیت قرار گیرد و این که گفته‌اند العبودیه کنه‌الربوبیه بدان معنا است که ذات و کنه معنایی و مفهومی عبودیت انسان ربوبیت او نسبت به همه‌ی موجودات هستی است.

از این رو خداوند در آیه‌ی ۶۰ سوره‌ی هود مأموریت بشر را استعمار زمین می‌شمارد و از وی می‌خواهد که در مقام عبودیت، به ربوبیت طولی خویش اقدام کند و به عنوان خلافت الهی هر موجودی را به کمال لایق و شایسته‌ی خویش برساند. بر این اساس است که سعدی شیرازی با تفسیر درست از مفهوم قرآنی عبودیت و عبادت می‌سراید: عبادت به جز خدمت خلق نیست. مفهوم و معنای خلق در این آیه همان نگاه به وجه الهی اشیا و موجودات است یعنی این که همه را از منظر آفریده بودن و مخلوق بودن خداوندی بنگرد و به آن‌ها کمک و یاری کند تا به سرانجام برسند. در اندیشه و بینش قرآنی هر موجودی آفریده‌ای از آفریده‌ها و ظل و شأنی از شئون الهی می‌باشد.

این تصور محوریت بخشی به خداوند و آفریدگاری و پروردگاری او است و محور بخشی به خداوند به معنای دیدن خداوند در هر چیزی است که در این حالت آدمی پیش از آن که چیزی را ببیند خداوند در همراه و پس و پیش آن دیده است و اگر به چیزی خدمتی می‌کند در راستای دیدن خداوند و عبودیت است. اگر عبودیت انسان به معنای ربوبیت او است هر کسی می‌بایست در خدمت آفریده‌های خداوند و از جمله بشر باشد.

برای دستیابی به مقام برترین‌های قابل تصور، مفهوم عبادت را به شکل تجسمی معنا بخشیدند و با کمک به انسان‌های فقیر و مسکین و اسیر که کافر بودند به آدمی آموختند که مقام عبودیت چیزی جز ربوبیت او نیست و او به کمک و دستگیری خلق خدا می‌تواند کاری کند که هر کسی به مقام شایسته خود برسد. در حقیقت عبودیت در این مفهوم مقام دستیاری خداوند برای دست یابی هرکس و چیزی به مقام شایسته اوست. در این مقام عبودیت که مساوی و عین ربوبیت و پروردگاری است آدمی به مقام شایسته می‌رسد. بنابراین تربیت و پرورش فرزندان و یاری و کمک به دوستان و بلکه هر موجود و آفریده‌ای از آفریده‌های خداوندی عبادت است و کامل‌تر آن نمی‌توان تصور کرد.

خوشبخت کسی است که به آنچه خداوند برای او مقدر نموده است راضی و خوشنود بوده و در برابر مشکلات صبر و بردباری پیشه کند و رضای خدا را بر رضای خویش ترجیح دهد و به آنچه که از راه حلال، کسب نموده احساس رضایت و شادی کند و به دیگران نیز کمک کند و بر آنچه که دیگران دارند و او ندارد احساس ناراحتی و اندوه و حسرت یا حسادت نرزد. خوشبخت کسی است که همواره بر این باور و اعتقاد است که دیگران نیز همچون او حق حیات و آسایش و آرامش و امنیت خاطر و آزادی دارند. خوشبخت کسی است که اعمالش در این دنیا به گونه‌ای

است که موجب خوشنودی و رضایت خدا و بندگان او باشد. خوشبخت کسی است که همواره بر این باور باشد که هر خواسته‌ی مشروع و منطقی را که در سر دارد می‌تواند با تلاش و کوشش بدست آورد. خوشبخت کسی است که از اینکه نعمت سلامتی دارد احساس رضایت و خوشحالی می‌نماید.

۶- ذکر گفتن و به آن عمل کردن

قرآن کریم می‌فرماید: «وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ» مرا بخوانید تا دعای شما را بپذیرم. (سوره‌ی غافر- آیه‌ی ۶).
«فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ» پس مرا یاد کنید، تا شما را یاد کنم و شکر آن‌ها را به جای آرید و با من ناسپاسی نکنید. (سوره‌ی بقره- آیه‌ی ۱۵۲).

«رَبَّنَا لَا تُزِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً إِنَّكَ أَنْتَ الْوَهَّابُ» می‌گویند: پروردگارا، پس از آنکه ما را هدایت کردی، دل‌هایمان را دستخوش انحراف مگردان و از جانب خود، رحمتی بر ما ارزانی دار که تو خود بخشایشگری. (سوره‌ی آل عمران- آیه‌ی ۸)

۱- کلمه‌ی ذکر، گاهی در مقابل غفلت قرار می‌گیرد که به معنای بی‌خبری از علم است، در این معنا ذکر یعنی یادآوری علم خویشتن، یا به عبارت دیگر، بیاد آوریم آنچه را که می‌دانیم.
وَاصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ وَلَا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيدُ زِينَةَ الدُّنْيَا وَلَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَنْ ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا (سوره‌ی کهف- آیه‌ی ۲۸).

و همیشه خویش را با کمال شکیبایی به محبت آنان که صبح و شام خدای خود را می‌خوانند و رضای او را می‌طلبند وادار کن و مبدا دیدگانت از آنان بگردد از آن رو که به زینت‌های دنیا مایل باشی و هرگز از آن که ما دل او را از یاد خود غافل کرده‌ایم و تابع هوای نفس خود شده و به تبهکاری پرداخته متابعت مکن.

۲- در بسیاری از موارد، ذکر در مقابل نسیان قرار می‌گیرد که به معنای زایل شدن صورت علم از خزانه ذهن است. در این تعریف ذکر یعنی باقی ماندن آن صورت در ذهن.

ازسوی دیگر ذکر را به مراتب مختلفی چون، لفظی، قلبی، باطنی و معنوی «حضور معنا در نفس» تقسیم‌بندی نموده‌اند. که ذکر لفظی و ذکر معنوی به صورت زیر آمده است:

«فَإِذَا قَضَيْتُمْ مَنَاسِكَكُمْ فَاذْكُرُوا اللَّهَ كَذِكْرِكُمْ آبَاءَكُمْ أَوْ أَشَدَّ ذِكْرًا فَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا وَمَا لَهُ فِي الْآخِرَةِ مِنْ خَلَقٍ». پس آن‌گاه که اعمال حج را به جا آوردید، همان گونه که پدران خود را یاد می‌کنید بلکه

بیش از آن خدا را یاد کنید (و هر حاجت دنیا و آخرت را از خدا بخواهید) بعضی مردم (کوتاه‌نظر از خدا تمنای متاع دنیوی تنها) کنند و گویند: پروردگارا، ما را از نعمت‌های دنیا بهره‌مند ساز؛ و آنان را از نعمت آخرت نصیبی نیست. (سوره‌ی بقره- آیه‌ی ۲۰۰).

دانشمند بزرگ و حکیم فرزانه شیخ‌الرئیس ابوعلی‌سینا، حقیقتِ ذکر را، حضور مذکور در نفس ذاکر می‌داند. ذکر و یاد خدای عزوجل دارای برکات، فواید و محاسن فراوان می‌باشد و تأثیرات مثبت آن بر جسم، روان و روح غیرقابل انکار است. یاد خدا روشن‌کننده‌ی دل، حیات جان‌ها، خوراک روح، مایه‌ی هدایت خرد، فرودآورنده رحمت، مونس عقل، ریشه‌ی صلاح و پاکی، صیقل‌دهنده‌ی سینه‌ها، جلادنده‌ی بینش‌ها و موجب آرامش جسم، روان و روح می‌باشد. ذکر با حضرت دوست، زنده کردن دل، شرح صدر، رستگاری، تقویت بصیرت باطنی، مشاهده جلوه جمال حق در آیات او، تقویت نیروهای روحانی، بیداری آگاهی، خلوص و تصفیه روح و آزادی روح از قید اسارت جسم می‌گردد.

ذکر الله جل جلاله، نیکوترین عمل، موجب خیر دنیا و آخرت، بهترین کارها در هنگام مرگ، برترین و عالی‌ترین عبادت، عامل بیرون‌کننده حب دنیا از دل، بهترین زاد و توشه برای سلوک الی الله، راهبری خوب در معارف الهی و اولی از کشتن و کشته شدن در راه خدا شمرده شده است. فراموش کردن خود، کلید انس با خدا و خوب شدن اعمال و رفتار در نهان و آشکار از جمله فواید دیگر ذکر است.

از ذکر تحت عنوان غایت آمال اولیاء و عرفا یاد شده است که در سایه آن به وصال محبوب خود می‌رسند، همچنین قید شده، ذکر برای عامه و متوسطین، بهترین مصلحات اخلاقی و اعمالی و ظاهری و باطنی می‌باشد. در کتاب ارزشمند تفسیر ادبی و عرفانی قرآن مجید آمده است هرکس قدر خلوت حق نداند، از ذکر او باز ماند و هرکس از ذکر او باز ماند، حلاوت ایمان از کجا یابد؟ لاجرم بجای ذکر رحمان، به وسوسه‌های شیطان نشیند. ذکر، یکی از بهترین انواع مراقبه برای رسیدن به اهداف ترسیم شده در مراقبه می‌باشد که در مکاتب شرقی تحت عنوان مانترا آمده است. مراقبه ذکری، دارای محاسن زیادی نسبت به سایر انواع مراقبه است.

روزی رسول خدا (ص) بر یاران درآمد و فرمود: در باغ‌های بهشت به گردش بپردازید، پرسیدند یا رسول الله باغهای بهشت چیست؟ فرمود: مجالس ذکر، صبح و شام به این مجالس بروید و به ذکر بپردازید و هر کس دوست داشته باشد که بفهمد چه منزلتی نزد خدا دارد، باید نظر کند و ببیند که خدا چه منزلتی نزد او دارد، چون خدای متعال بندگان خود را به اندازه‌ی احترامشان به خداوند، محترم می‌شمارد.

بعد از گرفتن تعهدات سالک، اولین تعلیم استاد، دادن آموزش اخلاقی به سالک است.

یکی از بهترین راه‌ها برای رسیدن به کمال مطلوب، از تزکیه‌ی درون شروع می‌شود و با اتصال به ملکوت و رسیدن به مقام قرب الهی و آراسته شدن نفس به حالت مطمئن، راضیه و مرضیه ختم می‌گردد. برای شروع نظافت و پاکیزگی درون ابتدا باید رذایل اخلاقی را در درون خود شناسایی کنیم و شاخصه‌ی ما، عمل به علوم اخلاقی است. یکی از مسایل مهم و اساسی در علم اخلاق، چگونگی تمایز رذایل اخلاقی از فضایل و به تعبیر دیگر ملاک و معیار بازشناسی فعل اخلاقی است.

زیرا داشتن رذیلت اخلاقی مانع از رسیدن به کمال لایق و واقعی انسان می‌شود و موجب انحطاط روحی و اخلاقی و شقاوت او می‌گردد و انسان را از مسیر انسانیت خودش دور می‌نماید. چرا که فضیلت فعل اخلاقی، به تأثیرگذاری آن فعل در رسیدن به کمال انسان بستگی دارد، از این رو هر فعلی که در بازسازی روح آدمی و وصول به کمال نهایی تأثیر بگذارد فضیلت و درغیر این صورت، «رذیلت اخلاقی» شمرده می‌شود. البته مراد و مقصود، آن فعلی است که با اراده و اختیار آدمی انجام پذیرد.

باید به این مطلب اذعان داشت که کمال انسان امری واقعی و صفتی وجودی است و بین افعال و صفات فرد با کمال او رابطه‌ی علی و معلولی واقعی برقرار است؛ بنابراین چون کمال امری موهوم و اعتباری نیست برای شناخت فضایل و رذایل اخلاقی، ملاک‌های اعتباری و قراردادی، مفید فایده نیستند. یکی از معیارهای مهم در تشخیص رذایل شناخت دقیق فضایل است. با شناخت دقیق فعل اخلاقی به راحتی می‌توان ضد آن را شناخت. صفات رذایل بر چهار قسم نام برده شده است، اول جهل که ضد حکمت است و دوم جبن که ضد شجاعت است و سوم شره که ضد عفت است و چهارم جور که ضد عدالت است...

در عرفان یک نوع معرفت و یک نوع شناخت خاص وجود دارد که متأسفانه توجه به آن‌ها نمی‌شود. انسان وقتی به رضایت حقیقی می‌رسد که به گوهر معرفت دست پیدا کند، آن زمان است که او به یک انسان واقعی تبدیل می‌شود. یکی از بزرگترین تربیت‌ها، تربیت معرفتی است. معرفت است که در انسان تأثیرشگرف می‌گذارد و انسان را به درجات متعالی خود می‌رساند و گرنه، فراگیری و یاد گرفتن علوم رسمی و علوم که متداول هستند، در انسانیت انسان تأثیرگذار نیستند. بلکه این علوم، تنها اطلاعاتی هستند که به انسان داده می‌شوند. همین اطلاعات را شما می‌توانید روی یک کاغذ بنویسید و یا روی یک کامپیوتر پیاده کنید. خداوند انسان را فقط برای این معرفت خلق نکرده است. بلکه انسان را آفریده، چون می‌دانست انسان خلیفه‌الله است و فقط انسان است که امکان وصول این معرفت را می‌تواند داشته باشد و به این معرفت دست پیدا کند.

بارها و بارها دیده‌ام که افرادی نمازشان ترک نشده و یا هر روز به مسجد می‌روند و دائماً به فکر آن هستند که ریالی مال حرام وارد مالشان نشود و ... ولی همسرشان در خانه از زبان و رفتار او در امان نیستند و یا بچه‌هایشان او را اصلاً قبول ندارند و یا شاگردان درب مغازه‌اش و کسبه‌ی محله از دست و زبانش در آسایش نیستند و خودش فکر می‌کند از بنده‌های مومن و خوب خدا است.

متأسفانه مردم آنقدر که روی مسایل حاشیه‌ای دینی کار کرده‌اند که مسایل اصلی را فراموش و یا بی‌حرمت کرده‌اند مسایلی همچون «مسایل اخلاقی» که جایگاهی ویژه در دین دارد. اگر دقت کنید درمی‌یابید که خداوند و رسولانش بیشترین تعالیم خود را ابتدا بر توحید بودن خداوند و بعد اهمیت مسایل اخلاقی مبذول داشته‌اند ولی متأسفانه به علت سخت و دشوار بودن عمل به آن‌ها، رفته‌رفته این مسایل اخلاقی کنار رفته و جای خود را به مسایل حاشیه‌ای دادند و از همه بدتر این که هیچ کس سؤال نمی‌کند که آقا یا خانم اخلاقشان در محل کار یا خانه و یا اجتماع چگونه است.

آیا اخلاق و رفتارشان خوب و نیک هست یا نه؟! اما تا دلتان بخواهد آیه و حدیث حفظ کرده و در هر محفل و مهمانی به زبان می‌آورد بدون اینکه اندکی از آن را عمل کرده باشد. این را باید باور کنیم که وقتی ما چیزی را به زبان خود می‌گوییم مسئولیت دارد و بایست بدانیم که وقتی چیزی را می‌گوییم اگر به آن‌ها که گفته‌ایم عمل نکنیم عواقب بدی را برایمان به ارمغان می‌آورد. به غیر از این اطرافیان ما بعد از مدتی با ما فاصله می‌گیرند و دیگر حرف‌های ما برای آنان اهمیتی ندارد. چرا که آن‌ها زودتر از همه می‌فهمند که ما به آنچه که می‌گوییم عمل نمی‌کنیم. چون اگر به آنچه در قران و مسجد و نماز خوب گوش داده و درک کرده بودیم می‌بایست تغییری در ما بوجود می‌آمد و اثرات آن را اول نزدیکان ما مشاهده می‌کردند وقتی فرد مسلمانی می‌بیند حرمت و ارزش خود را بین همسر و فرزندان و دوست و آشنایان از دست داده است، قبل از اینکه آن‌ها را متهم به چیزی کند، بهتر است تفحصی در نحوه‌ی آموزش و عملکرد خود داشته باشد که در این مدت با خود و دیگران چه کرده است.

ردیلت اخلاقی که از آن با عبارات متفاوتی همچون فعل غیراخلاقی، در مقابل فعل اخلاقی و ضد ارزش اخلاقی، در مقابل ارزش اخلاقی یاد می‌شود، واژه‌ای است که در فرهنگ دین در برابر فضیلت اخلاقی به کار می‌رود و از آن در مکاتب مختلف اخلاقی تعاریف متعدد و متفاوتی صورت گرفته است. رذایل اخلاقی را در ابتدا باید شناخت و پذیرفت که بعضی از آن‌ها کم یا زیاد در وجود ما نیز پیدا می‌شوند. در مرحله‌ی بعد باید به این نتیجه برسیم که این رذایل اخلاقی مانع بسیاری از پیشرفت‌های مادی و معنوی ما می‌شوند. مرحله بعد عزم راسخ و اراده‌ای استوار بر ستیز با این رذایل می‌باشد.

اما در آخرین مرحله باید سعی کنیم همزمان با این جهاد با نفس به تادیب و تربیت روح خود نیز پردازیم و فضایل را جانشین رذایل نماییم. فضیلت فعل اخلاقی، به تأثیرگذاری آن فعل در رسیدن به کمال انسان بستگی دارد؛ از این رو هر فعلی که در بازسازی روح آدمی و وصول به کمال نهایی تأثیر بگذارد فضیلت و در غیر این صورت، رذیلت اخلاقی شمرده می‌شود. البته مراد و مقصود، آن فعلی است که با اراده و اختیار آدمی انجام پذیرد. رذایل اخلاقی تعدادشان بسیار است، بسیاری از آن‌ها را اصلاً نمی‌توانیم بفهمیم و یا در درون خود آن‌ها را شناسایی کنیم. برخی از آن‌ها، کاملاً مشهود و هویدا هستند ولی برخی از آن‌ها کاملاً مخفی. از میان برخی از این رذایل می‌توان به «جهل، کبر، غرور، حسادت، کینه، دروغ، ریا، حرص و طمع، خشم و... نام برد.

متأسفانه اکثر انسان‌ها یا اینگونه رذایل را نمی‌شناسند و یا باور ندارند که این رذایل ممکن است در آن‌ها وجود داشته باشد. یکی از موضوعاتی که در علوم اخلاقی به عنوان اساس ارزش در کارهای اخلاقی مطرح می‌شود عبارت است از «نیت» کار و انگیزه‌ای که انسان را وادار به انجام آن می‌کند. یک فرق کلی بین نظریه اخلاقی اسلام با سایر نظریه‌های اخلاقی وجود دارد، زیرا در اغلب مکاتب اخلاقی توجهی به نیت عمل نشده است. از نظر اسلام برای این که کاری ارزش اخلاقی پیدا کند حسن فعلی به تنهایی کافی نیست بلکه همراه آن، حسن فاعلی نیز لازم خواهد بود؛ زیرا، آثار کارهای اخلاقی یعنی کمال و سعادت انسان بر حسن فاعلی و داشتن نیت صحیح مترتب می‌گردد.

۱- پس برای شروع کردن و اصلاح این رذایل بهتر است ابتدا نیت کنید که واقعاً می‌خواهید این مرحله از رشد را در درون خود آغاز کنید و بعد بایست با خود عهد کنید که می‌خواهید واقعیت را بفهمید و درک کنید و سپس بعد از ارزیابی اقدام به بازسازی و تغییر خود نمایید.

۲- به نزد کسانی بروید که اصلاً از آن‌ها خوشتان نمی‌آید و با عجز و لابه از آن‌ها بخواهید که اشکالات شما را برایتان بگویند یا بنویسند، البته یادتان باشد که حتماً آن فرد بایست بتواند راحت حرف خودش را به شما بگوید. مثلاً اگر او شاگرد یا کارمند و یا فردی است که از شما می‌ترسد باید به او اطمینان بدهید که او می‌تواند حقیقت را به شما بگوید.

۳- مثلاً شخص کینه‌ورز بداند که در این دنیا نزد همه منفور خواهد شد وقتی به این مهم آگاهی پیدا کرد بایست اقدام در جهت از بین بردن آن نماید و با عزم راسخ و جدی، سعی در ریشه‌کن کردن آن مفسده از بوستان نفس باشد. یکی از راه‌های عملی در این باره «تمرین به ضد» است؛ مثلاً انسان کینه‌ورز همواره به دیگران خوبی کند، به ویژه نسبت به کسانی که در دلش از آن‌ها کینه دارد، با خوبی بیشتری رفتار کند. هم‌چنین با آنان رفت و آمد، معاشرت و دوستی ورزد.

۴- کبر و خودبینی، کسی که خودش را بزرگ و بهتر از دیگران بداند، از انتقاد و نصیحت دیگران عصبانی و غضبناک می‌شود و توان انتقاد پذیری و نصیحت را ندارد، لذا از خود خشونت و عکس العمل نشان می‌دهد که باعث بدزبانی و فحاشی، فریاد کشیدن و بی توجهی به دیگران می‌شود.

۵- غرور و تکبر از بزرگترین رذایل است، عوامل متعددی ممکن است باعث غرور و تکبر در افراد شود. در پاره‌ای از موارد جهالت و نادانی باعث تکبر می‌شود. یعنی فرد نمی‌داند که تکبر صفت ناپسندی است و یا اینکه متوجه نیست این رفتار او رفتار متکبرانه است. بهر حال علت تکبر در دیگران هر چه باشد وظیفه ما این است که عیوب دیگران را نادیده گرفته و رفتار شایسته و مناسب از خود نشان دهیم، بنابراین در برابر افراد متکبر و مغرور نباید آن چنان بی تفاوت باشیم که آن‌ها هر کاری خواستند انجام دهند و فکر کنند که کارشان درست بوده است.

یعنی با سکوت خود باعث تشویق فرد متکبر نشویم. از سوی دیگر ما نیز حق نداریم که در برابر رفتار و برخوردهای نادرست دیگران رفتار و پاسخ نادرست از خود نشان دهیم، یعنی نمی‌توانیم با افرادی که مغرور و متکبر هستند، برخورد منفی از خود نشان دهیم. زیرا همانگونه که غرور و تکبر زشت و ناپسند هستند، برخورد منفی با دیگران و مقابله به مثل نمودن نیز در اینگونه موارد نتیجه‌ی منفی بدنبال دارد. به طور کلی وظیفه ما این است که در تعامل و برخورد با دیگران حتی افرادی که مشکل اخلاقی دارند، رفتار بزرگوارانه از خود نشان دهیم،

و هنگامی که اهمیت اخلاق را دریافتیم باید سعی کنیم با تمام وجود این تغییرات را در خود بوجود آوریم و یکی از راه‌های آن خودسازی است و زمانی که خودسازی صورت گرفت و رذایل اخلاقی از وجود ما بیرون رفت بایستی صفاتی پسندیده را جایگزین آن‌ها کنیم. از جمله تواضع و فروتنی، خدمت به خلق خدا، صلح و عفو و گذشت از بندگان خدا، انفاق و بخشش، زهد و پاک نگاه داشتن خود از پلیدی‌ها، معاشرت نیکو و برخورد نیک با دیگران، صبر، رفتاری ملایم با مردم، حلم و بردباری، پرهیزگاری و پاکدامنی، اجتناب از گناه، طلب روزی حلال و توسعه در زندگی اهل و عیال، کلام زیبا و برخورد با بندگان خدا با چهره باز و گشاده، این صفات ارزنده یکی از بهترین عوامل پیشرفت برای فرد است که سبب گرمی و صفا میان انسان‌ها شده و روح شخص و کسانی که با او معاشرت دارند را آرامش می‌دهد.

از طرفی هم باعث می‌گردد که خداوند آن فرد را به اسرار آسمان و زمین خود آگاه سازد. پس نتیجه می‌گیریم که تا انسان درون خود را صاف و طاهر نگرداند، هیچ عنایتی و رحمتی از طرف حضرت حق نصیبش نمی‌شود. حتی اگر سال‌ها نماز بخواند و مسجد برود و دعا‌های بسیار بخواند. به این دلایل ساده که: اولاً او آنچه که می‌خواند را خوب درک نکرده، دوم اینکه به آنچه می‌خواند و می‌گوید عمل نمی‌کند و در نهایت تدبیری در کار خود ندارد و از همه

مهم‌تر اینکه انسانی که اخلاقیات را رعایت نمی‌کند، نمی‌تواند بنده‌ای را در دنیا راضی نگهدارد و چون نمی‌تواند بندگان را خشنود کند، خداوند را نیز نمی‌تواند خشنود کند.

انسان در زندگی خود، هر روشی را که دنبال کند و هر راهی را که بپیماید، در حقیقت جز سعادت و کامیابی خود، چیزی نمی‌خواهد اگر بخواهیم تمام دانش بشری را در یک جمله خلاصه کنیم؛ بایست گفت؛ زیبایی حقیقت است و حقیقت زیبایی است. این است تمامی آنچه شما می‌دانید و این است تمامی آنچه شما نیاز دارید بدانید. چنانچه بخواهیم رسالت انسان در جهان را در یک جمله خلاصه کنیم بایست عرض کنم؛ رسالت همه ما حرکت بسوی عالم وحدت است.

تعریف مشاور: مشاور از تمامی فعالیت‌های اخلاقی تشکیل یافته است که در آن مشاور متعهد، تلاش می‌کند تا به مراجع کمک کند تا به آن دسته از رفتارهایی پردازد که بتواند به حل مشکلات و مسائل اومنجر شوند. مشاور به رابطه حرفه‌ای بین یک مشاور آموزش دیده و مراجع دلالت دارد. این رابطه معمولاً میان دو نفر است. اگر چه بعضی مواقع مشاوره با بیش از دو نفر صورت می‌گیرد. این رابطه برای کمک کردن به مراجعان جهت درک و روشن کردن نظرات آنان در مورد محیط زندگی خود و یادگیری به رسیدن راه به اهداف انتخاب شده فردی، از طریق انتخاب راههای سنجیده و با معنای فردی و حل مشکلات هیجانی و میان فردی برگزار می‌شود.

اهداف مشاور بر دو گونه است: در تعاریفی که از مشاور به عمل آمده تصریح شده که به فرد کمک شود تا خود را بشناسد. منظور و هدف از اینکه فرد خود را بشناسد این است که با این شناسایی به صورت انسانی مؤثرتر و خلاقتر و در نتیجه شادمانتر درآید. تا او به صورت فعالتر در اجتماع ظاهر گردد. از طریق مشاوره فرد نه تنها وضع فعلی خود را درک می‌کند، بلکه از آنچه که به صورت آن در خواهد آمد نیز آگاه می‌شود که هدف بیشتر مشاغل یاری‌دهنده که شامل مشاوره و راهنمایی نیز می‌شود، افزایش رشد شخصی و روانی فرد در مسیر رشد اجتماعی است. بدین طریق راهنمایی دارای دو هدف می‌باشد که هدف آنی و دیگری هدف غایی و نهایی می‌باشد.

۱- هدف آنی راهنمایی: هدف آنی راهنمایی کمک و راهنمایی فرد در حل مشکلات تحصیلی، خانوادگی و احیاناً شغلی است، که این را علاج واقعه قبل از وقوع می‌دانند و باعث جلوگیری از اتلاف سرمایه مادی و معنوی فرد در راهی ناشناخته می‌شود.

۲- هدف غایی و نهایی: عبارت است از اینکه فرد خود قادر باشد با بینش صحیح به حل مشکلات خویش پرداخته و عاقلانه رفتار نماید. این است که راهنمایی آنی شرط لازم و مکمل راهنمایی غایی و نهایی و خود رهبری می‌باشد.

مشورت کردن ثمرات فراوانی دارد که بدان اشاره مختصری می‌نماییم:

- ۱- بهترین شناختن منافع و مصالح و راه تأمین آن‌ها و در نتیجه سرعت در حل مشکلات.
- ۲- رشد اندیشه و قدرت تدبیر.
- ۳- پی بردن به نقص و نارسایی فکر شخص (تواضع در فکر) و مصونیت از غرور و استبداد.
- ۴- شناسایی افراد شایسته، خوش فکر و مبتکر.
- ۵- شخصیت دادن به افراد و به دنبال آن رشد شخصیت اجتماعی.
- ۶- ایجاد هماهنگی و وحدت در مقام اندیشه و عمل و جلوگیری از اختلافات نظری و عملی.
- ۷- مقبولیت کسب بیش‌ترین رأیی که مورد مشورت قرار گرفته و از کانال شور گذشته و جلوگیری از بدگمانی نسبت به تحمیل رأی و استبداد مسئولین.
- ۸- زنده کردن حس همکاری و هم‌یاری در افراد.
- ۹- کم شدن درجه‌ی خطا و لغزش و معذور بودن در صورت ارتکاب اشتباه و هم‌چنین مصون ماندن از حسد دیگران در صورت پیروز شدن در کار.

ویژگی‌های یک مشاور خوب

- ۱- شخص مشاور برای برقراری یک ارتباط خوب و موفق در هنگام مشاوره باید بداند، بدترین کار در یک مشاوره این است که بدون اینکه از احساسات و تفکرات مراجع آگاهی داشته باشیم شروع به صحبت و رهنمود دادن کند، لذا شخص مشاور بهتر است ابتدا خوب به حرف‌های مراجعه‌کننده گوش دهد و مطالب گفته شده از طرف او را یادداشت نموده و بعد از بررسی‌های دقیق دو باره آن مطالب را که یادداشت نموده را از مراجعه‌کننده بپرسد تا ببیند طرح مشکل او همان بوده که ابتدا گفته یا نه در پرسش بعدی طرح دیگری را عنوان می‌کند. این نکته بسیار مهم است که طرح مشکل اولی با دومی یکی باشد و گرنه مراجعه‌کننده می‌خواهد با شما بازی می‌کند.
- ۲- یک مشاور خوب باید آمادگی شنیدن هر مشکلی را از طرف مراجعه‌کننده داشته باشد، آمادگی پذیرش هر فردی با هر نژاد و قومیتی را داشته باشد، چون ما مردم ایران تا کاسه‌ی صبرمان لبریز نشود بفکر مشکل نمی‌افتیم. لذا ممکن است شخص مراجعه‌کننده رفتارهای ناخواسته‌ای از خود بروز دهد.
- ۳- یک مشاور خوب ضمن آگاهی به تمام رویکردهای مشاوره‌ای برای مشکل شخص از رویکرد التقاطی استفاده می‌کند.

۴- مشاور باید از خواست اصلی مراجعه کننده برای مشکلش به خوبی آگاه باشد و در همان راستا قدم بردارد و زیاد وارد مسائل حاشیه ای نرود.

۵- مشاور باید بتواند یک رابطه‌ی حسنه و توأم با اعتماد بین خود و مراجعه کنندگان ایجاد نماید تا آنها بدون هیچ اضطرابی مشکلاتش را براحتی بیان نمایند. او بایست به مشاور خود ایمان اعتماد کامل داشته باشد و بداند اسرارش هرگز برای دیگران باز گو نمی‌شود.

۶- یک مشاور می‌بایست از اطلاعات عمومی خوبی برخوردار باشد. اطلاعاتی همچون، فلسفه، جامعه شناسی، روانشناسی گرفته تا ادبیات و...

۷- مشاور نباید بگذارد مراجعه کننده وابسته فکر و روحی با او پیدا کند، زیرا او دیگر نمی‌تواند استقلال فکر و اندیش خودش را که در قبل داشته پیدا کند. مشاور بایست قدرت تشخیص و عملکرد مراجعه کننده را بالا ببرد نه اینکه او را طوری راهنمایی کند که مراجعه کننده با هر مشکل ریز و درشتی که برایش پیش می‌آید، فوراً با مشاور خود در میان بگذارد. مشاور بایست به او تور بافی را یاد بدهد نه اینکه هر بار به او ماهی بدهد.

۸- مشاور خوب هیچ سوالی از روی کنجکاوی نباید بپرسد، چون اگر بپرسد مراجعه کننده احساس می‌کند مشاور کارش را خوب بلد نیست.

وظیفه‌ی مشاور چیست: هدایت و ارشاد و اداره کردن مراجعه کنندگان می‌باشد که هدف اوعبارت است از: آگاهی و بصیرت فرد، از جمله، راهنمایی تحصیلی، حرفه ای، گروهی، سازش و انطباقی، فردی و اجتماعی. به طور کلی آنچه که راه زندگی انسان را مشخص می‌کند و او را به سمتی سوق می‌دهد، هدف اوست. آدم‌ها با تعیین هدف برای خود درزندگی، به نوعی می‌توان گفت زندگی خود را منظم می‌کنند و یک چهارچوب برای خود تعیین می‌کنند که در آن چهارچوب حرکت می‌کنند تا به آن هدف برسند. درواقع هدف یک بستری است که انسان با ساخت آن یا به عبارتی رسیدن به آن می‌تواند در آن بستر، از لحاظ ذهنی خود یک زندگی ایده آل را بنا سازد شاید در یک نگاه کلی بتوان گفت که شکل‌گیری هدف بر اساس برداشتهایی است که افراد از پیرامون خود دارند و به عبارتی شکل‌گیری اهداف نشأت گرفته از تجربیاتی است که هر فردی در طول دوران زندگی از کودکی تا بزرگ سالی کسب می‌کند.

اما یک موضوع دراین بین اجتناب ناپذیراست و آن تاثیر مستقیم وعمیق احساسات وعواطف انسانی و رویاهای هر انسان می‌باشد. رویاهایی که از دوران کودکی با او بوده و با او رشد کرده و بزرگ شده است. عده‌ای هستند که می‌گویند که اگر بخواهیم بر اساس احساسات و عواطف تصمیم بگیریم قطعاً شکست خواهیم خورد و به نتیجه

نخواهیم رسید و تنها باید از روی عقل تصمیم بگیریم تا بتوانیم نیل به یک پیروزی داشته باشیم. این عده از آدم‌ها کسانی هستند که می‌توان آن‌ها را عقل‌گرا نامید.

در قبال این موضوع عده‌ای دیگر هستند که اینگونه پاسخ می‌دهند که در اکثر مواقع و شاید همیشه احساسات بر عقل تقدم دارد. در واقع احساسات تصمیم می‌گیرند و عقل اجرا می‌کند. احساسات و عقل ما با یکدیگر در ارتباط هستند. باید بدانیم که تصمیماتی که از روی نقص نسبی دانش انسان و همچنین امیال هوس بر انگیز انسان گرفته می‌شوند هرگز ارتباطی با احساس آدمی ندارند و بین این دو تفاوت‌های بسیاری است.

حال سؤال اینجاست که آیا انسان می‌تواند با همه این پیچیدگی خود به تنهایی به تمام سؤال‌های خود پاسخ درست بدهد؟ آیا او قادر است بدون راهنما همه مشکلات خود را حل کند؟ بطور مثال: شما برای رفتن به دنبال کاری از منزل خارج می‌شوید و با گرفتن آدرس مورد نظر سعی می‌کنید آنجا را پیدا کنید و خوب می‌دانید اگر چنانچه آدرس نداشته باشید ماه‌ها و سال‌ها باید به دنبال آدرس بگردید و در نهایت آنجا را پیدا نمی‌کنید. حال چگونه انتظار دارید بدون راهنما برای زندگی خود که بسیار پر پیچ و خم است در صدد پیدا کردن راهنما نباشید. هر از گاهی دیده می‌شود که انسان در چهار راهی قرار می‌گیرد که تشخیص راهی که خیر انسان در آن است مشکل بوده و عقل انسان از درک آن کوتاهی می‌کند، عقل برای پیدا نمودن راه‌های حل مشکل در گل و لای فرو رفته و نمی‌تواند موضوعات را حل‌جی نموده و راه درست را انتخاب نماید، اینجا است که مشورت ارزش خود را پیدا می‌کند و نشان می‌دهد که بایست برای رسیدن پرسید و سؤال کرد. بگفته‌ی مولانا جلال‌الدین محمد بلخی:

عقل‌ها مر عقل را یاری دهد

مشورت ادراک و هشیاری دهد

نی شکر کامل شود از نی شکر

عقل قوت گیرد از عقل دیگر