

## روشن بینی و تمریناتی برای تقویت آن

و چگونه فال قهوه و ورق و کف بینی درست از آب در می آید؟ ساز و کار این آدم ها چگونه است؟

روشن بینی ترجمه کلمه Clairvoyance فرانسه است که شخص دارنده این استعداد قادر خواهد بود وقایع در حال وقوع یا وقایع آینده راحتاً از فاصله بسیار دور رویت و احساس کند. فرق بین تله پاتی و روشن بینی در این است که تله پات اطلاعات خود را از فکر شخص دیگر کسب می کند در حال که روشن بین این آگاهی را بدون ارتباط با فکر دیگری بدست می آورد.

چنین استعدادی گاه بدون هیچگونه تشریفات مقدماتی تجلی می شود ولی بیشتر اوقات تحت تاثیر خواب هیپنوتیزی یا بهنگام خلسه مدیومی یا در حالت سومنامبولی (بیدار خوابی) ابراز می شود و معمولاً بعضی از مردم بدون استفاده متداول از حواس پنجگانه می توانند بعضی چیزها را درک و احساس کنند خاصه افراد کور و کر و لال که دیده شده هنگامی که از یک یا چند حواس محروم می باشند استعداد دیگری را جایگزین آن ها می کنند. نوستراداموس پزشک و منجم و پیشگوی بزرگ فرانسوی در قرن پانزده و شانزده میلادی از افرادیست که این استعداد خارق العاده در او دیده شده است. شما هم ممکن است شنیده باشید که پیش کف بین و فال گیری رفته اند و سریعاً بدون آن که شما را بشناسد اسم شما را می خواند و اطلاعاتی خارج از حیطه ی آشنایی با شما می دهد. واقعیت آن است که نه فال قهوه و نه ورق های بازی هیچ کدام اطلاعات عجیبی ندارند بلکه فرد فال گیر که دارای استعداد روشن بینی است بوسیله ورق یا قهوه و یا هرچیز ممکن دیگر تنها با ذهن شما ارتباط برقرار می کند و در خلسه موقتی می رود و اطلاعاتی را می دهد. ممکن است خود شخص فال گیر از روند این موضوع بی خبر باشد و خود نیز فکر کند که اشکال قهوه و یا ورق اطلاعاتی را می دهند. گاه در مورد آینده حرف می زند و درست از آب در می آید. واقعیت آن است که آری تا زمانی حرف وی درست است که شما به همان سیاق فعلی زندگی را ادامه دهید اما اگر تغییر و تحولی در زندگیتان بدهید دیگر آن پیشگویی درست نخواهد بود. انسان مختار است و اراده دست اوست.

تمرینات روشن بینی

- ۱- پارچه ای به رنگ خاکستری به ابعاد یک متر در یک متر تهیه نموده و نقطه ای سفید به اندازه یک ماش یا عدس در وسط آن رسم نمایید. از کاغذ سفید هم می توان بجای ترسیم نقطه استفاده کرد. آنگاه پارچه مورد نظر را روی دیوار بقسمی نصب کنید که بهنگام نگاه کردن نقطه سفید درست مستقیم دیدگان شما باشد. سپس در حالی که اتاق نیمه تاریک است

بفاصله پنجاه تا هشتاد سانتیمتر از آن روی زمین یا صندلی بنشینید و به آن نقطه نگاه کنید. باید حتی الامکان از پلک زدن پرهیزید. همین که نگاه کردن ادامه یافت بتدریج چشمان شما خسته شده و نقطه سفید به تاریکی گراییده کم کم ناپدید می شود و باز در صورت ادامه نگاه در مغز نیز عدم بینایی موقت ایجاد می شود. در همین هنگام است که خیالاتی به مغز شما هجوم می آورد که همان روشن بینی است. یعنی اوهام و تصورات و خیالات واقعیات و حوادثی هستند که بوقوع می پیوندند که شما از طریق احساس ناظر جریانات آن ها می باشید.

۲- در اتاقی نیمه تاریک راحت و آسوده بنشینید سپس در حالی که نفسهای عمیق می کشید فکرتان را به یکی از دوستان یا آشنایانتان که در همسایگی شما منزل دارد متوجه کنید و چنان عمل کنید که گویی بوسیله دوربین اعمال او را نظاره می کنید. در واقع باید احساس و فکر شما کاملا متوجه شخص مورد نظر باشد. هر احساس که در این حال به شما دست می دهد یادداشت کنید و روز بعد از دوستان یا آشنایان بپرسید که روز گذشته در آن ساعت به چه کاری مشغول بوده است. اگر بین شما و آن فرد رابطه عاطفی قوی برقرار باشد تمرین نتیجه بهتری می دهد و مسلما با یک تمرین معلوم نمی شود که استعداد این کار را دارید یا نه.

تمارینی با گوله بلورین و آینه و جام آب هم وجود دارد

---

## تله پاتی Telepathy

و چند تمرین برای تقویت و امتحان آن

کلمه تله پاتی نخستین بار توسط "فردریک مایرز Fredric Mayers" یکی از پایه گذاران انجمن تحقیقات روانی انگلستان بکار گرفته شده است. این کلمه که از دو لفظ یونانی مشتق شده یکی تله (Tele) به معنی دور و دیگری پاتوس (Pathos) به معنی احساس می باشد که در واقع احساس از دور معنی می دهد. این پدیده شامل دو بخش می شود: یکی انتقال افکار و احساس به قصد اشخاص دیگر و دیگری دریافت افکار و احساس دیگران که آن را "فراپاتی" می نامیم. قبل از همه باید بگوییم که در تمرینات تله پاتی همکاری دو نفر ضروری است: شخصی که انتقال فکر دهد و شخصی که آن را دریافت می کند. شخص اول را "عامل" یا مخابره کننده و نفر دوم که دریافت افکار می کند "وسیط" یا مخابره گیرنده می گویند. عامل فرمانی را که مایل است القا کند باید دقیقا در ذهنش طرح نماید و آن را از طریق فکر بشکل تجزیه به وسیط القا کند. عامل باید فکرش را آن چنان روی فرمان متمرکز کند که گویی خود مقصد انجام آن فرمان را دارد. پس

برای تمرین ، عامل هیچ گاه تمرین را بر روی کسی انجام ندهد که از قصد وی برای تمرین بی خبر باشد. برای مثال ناگهان در خیابان بر روی غریبه ای سعی به تله پاتی نکنید که هم انرژی درونی شما را به هم می ریزد و هم بی نتیجه خواهد بود. فرمان های تله پاتیکی که برای شروع پیش نهاد می شود عبارتند از: بایستید. دست راستتان را بلند کنید. فلان شی را بردارید و غیره . عامل فرمانش را باید در ذهن پخته کند و سریع به شخص منتقل کند و نباید در انتقال تعلل به خرج دهد. برای مثال وقتی متمرکز می شود و در ذهن القا می کند که بایست ، وقتی فرمان را ارسال کرد می بایست دیگر ذهنش را از تمرکز خارج کند و پی ارسال آن نباشد و به وسیط متمرکز نشود که ببیند چه کاری انجام می دهد. بنابراین متمرکز شده و ارسال می کند و بعد بی خیال.

در تمرین از آن جهت که وسیط از قصد عامل با خبر است یعنی می داند که عامل در حال ارسال فرمانی است باید کاملاً بی تفاوت باشد و هرگونه افکاری را از ذهن خود دور کند. در واقع وی باید در خلا فکری کامل باشد و فقط منتظر یک تحرک درونی بماند که وی را وادار سازد تا کاری را انجام دهد. هر گاه در ذهن وسیط چند فکر همزمان خطور کرد ابتدا کمی تامل کند و سپس فکری که قوت و تحریک بیشتری دارد به اجرا در آورد.

تمرین با تماس مستقیم:

در این تمرین لازم است که عامل مچ دست وسیط را گرفته آن گاه فرمانهایش را صادر نماید. فرمان هایی چون : بسوی در- باز کردن در - برداشتن کتاب و غیره. و همچنین کشیدن یک شکل ساده هندسی - نوشتن یک اسم یا یک کلمه مشخص. تمرین با تماس غیر مستقیم:

بعد از آن که در تمرینات تماس مستقیم موفقیت حاصل آمد لازم است تمرین تماس غیر مستقیم انجام شود بدین صورت که هر دو سر روزنامه ای لوله شده یا یک تکه پارچه یا یک قطعه چوب را بدست گرفته و فرمان های مشابه داده شود. تمرین بدون تماس:

بعد از حصول نتیجه از دو تمرین قبل لازم است که تمرین بدون تماس انجام گیرد. بدین ترتیب که پشت سر وسیط می ایستید و در حالی که نگاهتان را به پشت گردن او دوخته اید فکرتان را کاملاً روی وسیط متمرکز می کنید و فرمان را صادر می نمایید. صدور فرمان باید ساده و جز به جز باشد و پشت سر هم اما دنبال ارسال فرمان نباشید.

تمریناتی چون استفاده از تصاویر و یا اسامی مختلف و تمرین با کارت نیز وجود دارد که در نوشته های آتی خواهیم آورد. توصیه ها:

اگر در تمرین اول نتیجه نگرفتید دلسرد نشوید و ایمان داشته باشید.

وقتی دست و سیط در دستان شماست هیچ گونه فشاری بقصد پیش راندن و متوقف کردن واسطه انجام ندهید.

علاقه و احساس عاطفی متقابل بین عامل و وسیط نتیجه بهتری ایجاد خواهد کرد.

بهتر است چشمان وسیط با باند و پارچه ای مشکی بسته شود.

هر جلسه بیشتر از ده فرمان داده نشود.

نباید به قصد تفریح و اذیت و آزار از این پدیده استفاده کرد چرا که مقداری نیروی عصبی مصرف می شود و ممکن است

این عمل شخص را به نقصان قوا و ضعف اعصاب گرفتار سازد.

---

فروید و هیپنوتیزم

روانکاوی چگونه بوجود آمد؟

دکتر زیگموند فروید (Sigmund Freud) پایه گذار مکتب پسیکانالیز (روانکاوی) در دنیا می باشد. وی در روز ششم مه

سال ۱۸۵۶ در شهر فرایبورگ در ایالت موراوی چکسلواکی متولد شد و در سن چهار سالگی به همراه خانواده به وین پایتخت اتریش مهاجرت کرد و تقریباً بقیه عمر خود را در آن جا گذراند.

فروید در دوران تحصیلات ابتدایی هوش چندانی نداشت و بدلیل یهودی بودنش هر روز مورد تمسخر و تحقیر همکلاسانش قرار می گرفت. وی دائماً احساس حقارت می کرد ولی همین احساس حقارت موجب شد که در آینده خود را از همه کسانی که او را تحقیر می کردند برتر سازد.

ناپلئون می گوید: سختی ها و فشار محیط انسان ها را یا برتر از خود و یا پست تر از خود و یا هم سطح می نماید. این بستگی به زمینه شخصیت افراد دارد.

فروید پس از تحصیلات مقدماتی به طب روی آورد و در دانشکده پزشکی دانشگاه وین به تحصیل مشغول گردید. وی در دوران دانشجویی بتحقیق درباره پی شناسی پرداخت و با دکتر ژوزف بروئر (Joseph Breuer) که پزشکی صاحب نام و عالیقدر بود آشنا شد. فروید در کلیه معالجات دکتر بروئر همراه او بود و او را کمک می کرد.

روزی دکتر بروئر یک زن بیمار هیستریک را از طریق هیپنوتیزم معالجه کرد در حال معالجه بیمار گفت: وقتی هیپنوتیزم می شوم و خاطرات گذشته خود را بیاد و بزبان می آورم احساس آرامش بیدردی و بهبودی می کنم. این عبارت دریچه ای بود بسوی پسیکانالیز.

دکتر بروئر و فروید متوجه نکته جالب و تازه ای شدند و همین نکته موجب پیدایش پسیکانالیز یا روانکاوی شد. آن نکته عبارت از این بود که بیاد آوردن و گفتن خاطرات پرهیجان گذشته یا بعبارت دیگر فاش کردن اسرار نگفتنی بار رنج و نگرانی بیمار را سبک می سازد بنابراین ارزش درمانی دارد.

آن ها سرانجام به این نتیجه رسیدند که هر خاطره ای همراه با مقداری انرژی عاطفی است اگر این خاطرات ناخوشایند و تلخ را حفظ و پنهان کنیم و آن ها را در درون خود مخفی نگاه داریم مقداری انرژی مزاحم در مغز انباشته و جمع می شود و ما را دچار دردها و بیماری های روانی می کند ولی اگر همه اسرار ناراحت کننده درونی خود را که خوشایند و دلپذیر نیستند بیاد و بر زبان بیاوریم انرژی متراکم مغز ما آزاد و بیماری روحی و روانی رفع می گردد.

قبل از معالجه زن هیستریک و پیدایش نظریه فوق تصور می شد که کلیه بیماری های روانی ناشی از اختلال در دستگاه اعصاب است و لذا تمام وقت پزشکان صرف شکافتن مغز و بررسی های پی ها می شد.

فروید در همکاری با بروئر آشکارا میدید که این کاوش ها در مغز و اعصاب فایده ای ندارد و همه بیماری ها را نمی توان با چاقو و میکروسکوپ و سایر وسایل جراحی معالجه نمود.

از کتاب: هیپنوتیزم چیست؟ نوشته: استاد محمد مهدی علیخواه

---

روح و آیا ارتباط با ارواح مشکل شرعی دارد؟

واژه ی روح شاید مثل واژه خدا برای هر کسی معنای مخصوصی داشته باشد. گروهی برای روح ماهیت ذاتی و جدا قائل میشوند و گروهی آن را از جنسی شبیه میدان های الکتریکی می دانند ، و گروهی روح را از ماده جدا کرده اما شباهت های زیادی بدان اختصاص می دهند و گروهی بالکل وجود آن را نفی می کنند و یا اگر هم تن به پذیرفتن آن می دهند بیشتر مایلند که طبق تعریف خاص برای روح ماهیتی تعریف کنند که بشر نتواند با ساختار فعلی با آن در ارتباط باشد. عقیده گروه آخر تا حدی دچار مشکل است. ایشان از آن نظر که روح را دارای ماهیتی اسطوره ای و رویایی می دانند پذیرفتن ارتباط با آن را نیز میسر نمی دانند. اما بگذارید مثالی بزنم. مگر غیر از این است که احساس شادی ، غم و غصه را غیر مادی می

دانیم؟ مگر غیر از این است که التهاب عشق را غیر مادی می دانیم؟ اما واقعیت آن است که احساس شادی و التهاب نیز بطور کلی از ماده دوری ندارند. وقتی قرص آرام بخش می خورید از التهاب شما کاسته می شود، وقتی دست شما می برد احساس سوزش می کنید، پس ماده و غیر ماده تا حد زیادی با یکدیگر شباهت هایی داشته و یکی بر دیگری تاثیر می گذارد پس چگونه می توان ادعا کرد که نمی توان با ساختار فعلی با روح ارتباط برقرار کرد. اما مشکل اینجای کار است که اصلا تعریف روح چیست و چه ماهیتی دارد. واقعیت آن است که تا به حال تعریف دقیقی از آن نشده است و بعلا پیچیدگی موضوع عقیده ی واحدی وجود ندارد. در باور های دینی نیز اشاراتی شده و به امکان ارتباط با آن نیز تاکید شده اما باز تعریف دقیقی صورت نگرفته و شاید این رسالت بشر باشد که بدین راز الهی پاسخ دهد. اما در مورد ارتباط با ارواح در قرآن کریم تنها یک آیه اشاره شده است که می فرماید:

و يسئلونك عن الروح قل الروح من امر ربي و ما اوتيتم من العلم الا قليلا - سوره الاسراء آیه ۸۵

تو را از حقیقت روح می پرسند جواب ده که روح از عالم امر خداست و آن چه از علم به شما دادند بسیار اندک است که مضمون آیه بدین صورت است که پروردگار از حضرت محمد (ص) می خواهد تا جواب سئالان را این دهد که روح از عالم امر پروردگار است و آن چه در این باب بر بشر هویداست بسیار اندک است. البته آنان که افراد را از پژوهش در امور روحی باز می دارند تنها به ذکر آیه تا عبارت "من امر ربی" بسنده می کنند و به ادامه آیه مبارکه کاری ندارند. همانطور که معلوم است آیه هیچ ممانعتی در ارتباط با ارواح ندارد و در ابتدا روح را از امور خداوند می داند

---

علوم روحی و محمد مهدی علیخواه

هیپنوتیزم چیست؟ نام کتاب معروفی از استاد عزیزم جناب آقای محمد مهدی علیخواه است. این کتاب که در شش فصل نوشته شده است در بردارنده ی نکات ارزنده و مختصری درباره علم هیپنوتیزم است و همچنین به نکات عملی این علم نیز اشاره کرده است. علیخواه از استادان علوم روحی به نام ایران است که عمر خود را در راه تحقیق و مطالعه تجربی و عملی در زمینه علوم روحی و ماورایی گذرانده است و بیشتر کتب نوشته شده ی ایشان مبتنی بر تجربیات شخصی و تجربیات شاگردان وی است. وی نگارنده بیش از بیست کتاب مختلف در امور روحی است که تعدادی از کتابهایشان نیز در بازار به ندرت پیدا می شود. ناشر کتاب های آقای علیخواه انتشارات جمال الحق است. از دیگر کتاب های مفید وی می توان به کتاب مدیوم ها و مشکلات ارتباط با ارواح و کتاب پدیده های شگفت انگیز روحی اشاره کرد. وی هیچ گاه از علوم غریبان در این

زمینه غافل نبوده اما بیشتر کتاب‌ها را بر اساس تجربیات مدیوم‌های توانا و قادرش تنظیم کرده است و البته وسواس وی در امتحان تجربیات روحی از تحسین به سزایی برخوردار است. به تمام دوستانی که در زمینه هیپنوتیزم و علوم روحی علاقمندند خواندن کتاب‌های ایشان را توصیه می‌کنم.

---

مابعد الطبیعه یا ماوراء الطبیعه؟

ایرانیان غالباً نسبت به کلمه «مابعد الطبیعه» دچار سوء تفاهم اند- البته غربی‌ها نیز در ارتباط با این یکی وضع‌شان چندان توفیر نمی‌کند. متافیزیک یا «مابعد الطبیعه» به هیچ‌روی دلالت به امور ماورایی نمی‌کند. اصطلاح یونانی *ta meta ta phusica* یعنی «آن چیزهایی که پس از طبیعات می‌آید» نام کتابی از ارسطو است. قضیه این است که تنظیم‌کننده نوشته‌های ارسطو، در قرن اول میلادی تصمیم گرفت این نوشته ارسطو را پس از کتاب «طبیعیات» بیاورد، گو اینکه مفاد این کتاب دانشی است که ارسطو به نام‌های «سوفیا» (حکمت)، «پروته فیلسوفیا» (فلسفه اولی) و «تئولوژیکه» (خداشناسی) معرفی می‌کند و متناظراً موضوع آن را «وجود بماهو وجود»، «مبادی و علل نخستین» و «وجودالاهی» می‌داند. (نک: اکرمی / «کانت و ما بعد الطبیعه» / ۲۷-۲۸). باری، مابعد الطبیعه و ماوراء الطبیعه یکی نیستند. این که کانت-هیچگاه ازدواج نکرد- تا پایان جز با «مابعد الطبیعه» با کس یا شیء دیگری رابطه عاشقانه نداشت، بدین معنی نبود که دغدغه کانت امور ماورای طبیعی بود. سروکار داشتن با مابعد الطبیعه به معنای دلمشغولی با ارواح و موجودات فرازمینی نیست، اتفاقاً مابعد الطبیعه دانان عموماً با مقولاتی «منطقی» دست و پنجه نرم می‌کنند.

از زمان ارسطو مابعد الطبیعه به عنوان رشته‌ای شناخته شده که هدفش به دست دادن شرح و توصیفی از ساختار بنیادین واقعیت است و از همین جا در مقابل معرفت‌شناسی (epistemology) قرار می‌گیرد؛ معرفت‌شناسی به عنوان رشته‌ای فلسفی که از امکان و ماهیت معرفت بشری سؤال می‌کند. البته این تمایزگذاری میان مابعد الطبیعه و معرفت‌شناسی همیشه مصداق ندارد و همانطور که خواهیم دید به خصوص در نزد کانت این دو رشته یکی می‌شوند. واژه مابعد الطبیعه در نزد ارسطو در دو معنا به کار می‌رود: یک دانش «وجود بما هو وجود» و دیگری دانش «علل نخستین». در معنای نخست مابعد الطبیعه دانشی عام است که موضوع آن تمام موجودات است، موجودات از آن حیث که موجودند. از این رو مضامینی از قبیل وحدت یا اینهمانی، تفاوت و شباهت را که قابل اطلاق به تمام موجودات است، مورد مطالعه خود قرار می‌دهد. به

عبارت دیگر در این معنا «مابعدالطبیعه» دانش مقولات است: انواع (kinds) بنیادینی که کلیه موجودات تحت ذیل آنها قرار می گیرند.

در معنای دوم مابعدالطبیعه دانشی خاص است که دیگر سروکارش با تمام موجودات نیست و موضوع مورد علاقه اش علل نخستین است. در این حالت مضامینی از قبیل محرک نامتحرک (یا خداوند) به موضوع اصلی این دانش بدل می شود. در این معنا بود که مابعدالطبیعه در نزد فیلسوفان مسلمان و مسیحی به الهیات فلسفی مشهور گردید.

---

## تضاد های درونی ما

خواندن کتاب های روانشناسی گاه مضحک به نظر می رسد. گاه چنین تصور می شود که روانشناسان تنها برآنند که تمامی اعمال و رفتار آدمیان را در چارچوب عقل و منطق بگنجانند و اصولا وابستگی ها و علاقه ی مفرط را نمی توان در آن توجیه کرد. آری گاه چنین است و برای قشری از این دانشمندان محترم معقول و مفهوم و معمولی معنا دارد که زیاد بر مذاق افراد احساسی و معتقدان به افراط در دوست داشتن و محبت خوش نمی آید. اما گاه بد نیست با خودشناسی پرده ای از دلایل درونی وجودمان را که باعث انجام عملی می شود کنار بزنیم تا شاید بتوانیم راستین تر عمل کنیم و به حقیقت نزدیک تر شویم. آدمی به خود دروغ زیاد می گوید و از همه جالب تر که اعمال خود را به خوبی برای خویشتن توجیه می نماید و از دلایل پوچ و بی معنای خود راضی می گردد. حال آن که به نظر من می توان یکی از بهترین نعمات را قدرت تشخیص راستین بنامیم و کسی که بتواند درست تر و صحیح تر بر اعمال خود قضاوت کند به عملی راستین تر و صادق تر دست می زند و به حقیقت نزدیک تر است. برای همین موضوع است که گاه به خود دروغ می گوئیم و خود بر آن واقف نیستیم . یکی از این نوع کتابان که به امر خودشناسی کمک و یاری می رساند کتاب تضادهای درونی ما نوشته سرکار خانم کارن هورنای (Karen Horney) است که با بسیاری از نظریات فروید از جمله نظریه معروف "غریزه جنسی" مخالف است . وی بر خلاف فروید که علت اساسی بیماری های روانی را سرکوب نمودن تمایلات غریزی و از همه مهمتر میل جنسی می داند معتقد است که بیماری های روانی حاصل روابط خشن و ناهنجار افراد محیط با کودک است. وی بسیاری از خصائص اکنون ما را زائده ی دوران کودکی ما می داند بسیاری از افراد روانی را دچار یکی و یا مجموعه ای از تضاد های مهرطلبی، برتری طلبی، عزلت گزینی، خود ایده آلی، تعکس، تعادل تصنعی و سطحی می داند و معتقد است اثرات و عوارض ناشی از این تضاد ها است که عموما در دوران کودکی بوجود آمده و عمل کنونی ما را شکا می دهد.

به اعتقاد بنده جالب ترین این مبحث در مورد تضاد مهرطلبی است که در این تضاد فردی که دچار مهرطلبی بیش از حد است به بیماری رمانی مبتلاست که ناشی از تضادهای درونی دوران کودکی وی ناشی شده است.

بیشتر از این توضیح نمی دهم و خواندن این کتاب ۱۶۹ صفحه ای را که انتشارات بهجت به قیمت ۱۲۵۰ تومان و در سال ۸۲ برای دهمین بار به چاپ رسانده توصیه می نمایم. امیدوارم این کتاب حکم آینه روشنی را داشته باشد که خواننده به سهولت بتواند تاریکترین زوایای وجودش را در آن ببیند و آگاهی همه جانبه ای نسبت به وجود "خود" پیدا کند. باشد روزی که به راستی و صداقت و حقیقت نزدیک تر شویم.

---

### کتابت ارواح یا خودنگاری

کتابت ارواح آن شاخه از علوم روحی است که به قول عالمان آن نوعی ارتباط با ارواح دیگر خصوصا روح حامی شخص مدیوم می باشد. اما جالب توجه است که شاخه ای از علم خود هیپنوتیزم نیز به این موضوع اختصاص دارد که آن را خود نگاری می نامند. کابوک استاد مسلم هیپنوتیزم بر این اعتقاد است که این تجربه تنها خود نگاری و نوعی از خود هیپنوتیزمی می باشد. اما معتقدان علوم روحی آن را ارتباط با روح غیر و چیزی جدای خودنگاری می دانند. اغلب تصور می شود که در ارتباط کتابت با ارواح روح دست مدیوم را گرفته و خود می نویسد اما آن چه به نظر صحیح تر می رسد آن است که روح با فرستادن معانی و مفاهیم بر ذهن شما آن را بطور غیر مستقیم می نویسد. به این صورت که از آن چه در پرواز روح معلوم است روح حامی و یا کلا روح روبروی شما قرار گرفته و یا پشت سر شما و با فرستادن پالس های انرژی مفاهیم را به شما القا می کند. و بنا به نوع تمرکز و عمق تمرکز شخص مدیوم مفاهیم با درجه صحت خاصی نگاشته می شود. برای مثال اگر مدیوم در شرایط خوبی از تمرکز قرار نداشته باشد تنها ممکن است چند جمله از نوشته ی وی مورد تایید قرار بگیرد. لذا لزوماً تمام آن چه نگاشته می شود صحیح نیست چرا که ممکن است ضمیر ناخودآگاه شخص مدیوم بر آن تاثیر گذاشته باشد. بنابراین بهترین و بی خطا ترین ارتباط موقعی انجام می شود که مدیومی خوب و توانا وجود داشته و شرایط برای وی مهیا باشد. القا معانی بدین صورت است که همانطور که در پرواز روح مشهود است حتماً ممکن است روح روبروی شما قرار داشته باشد اما کلامی رد و بدل نشود و شما مفاهیم را به گوش جان بشنوید و نه با کلام. اما اگر مدیومی توانا داشته باشیم ممکن است که القاءات آنچنان سریع و دقیق باشد که خود مدیوم به هنگام نگارش متوجه مفاهیمی که می نویسد نشود که این درجه اعلائی کتابت است. توضیحات در مورد فواید کتابت و چگونگی انجام آن را به نوشته بعدی محول می کنم.

در نوشته‌ی پیشین تا حدی به مقوله کتابت و تفاوت عقیده افراد در مورد صحت آن و یا خودنگاری دانستن آن توسط عالمان هیپنوتیزم اشاره کردم و اکنون به ذکر تجربیات خود می‌پردازم و در انتها صحت آن را مورد نقد قرار می‌دهم. کتابت به این سیاق انجام می‌شود که در محیطی مناسب و آرام فرد مدیوم پس از ذکر نام پروردگار هستی و اذنش و مدد از روح حامی قلمی را به آرامی بر روی صفحه کاغذ قرار می‌دهد و آرنج را به صورت نود درجه طوری نگاه می‌دارد که وزنه‌ی خاصی بر قلم وارد نشود. ترتیب بدین گونه است که قلم می‌بایست خود به حرکت در آید و نه آن که توسط لرزش‌ها و حرکت عمدی بنویسد اما به هر حال دست از برای شماسست و در ازای حرکت آن دچار شک می‌شوید که آیا قلم خود می‌نویسد و یا شما ناخود آگاه می‌نویسید. در ابتدا نباید به چنین موضوعی فکر کنید و تنها ذهن را آزاد نگه داشته و به موضوع خاصی فکر نکنید. در جلسات آتی نگارش از کشیدن خط و دایره و مربع به کلمه می‌آید و کلام آغاز می‌شود. اما به هر حال ضمیر ناخود آگاه در این نوع ارتباط بسیار دخالت دارد و گاه تنها چند خط از نوشته‌ی مورد تایید قرار می‌گیرد. ضمناً به هیچ وجه توصیه نمی‌شود که خود سر و بدون داشتن استاد کسی شروع به کتابت کند چرا که تنها انرژی‌های درونی خویش را به مخاطره می‌اندازد و به نتیجه نمی‌رسد. کتابت مطلوب هنگامی صورت می‌گیرد که فرد در شرایط مناسبی باشد و ضمیر ناخود آگاه وی در نگارش تأثیری نگذارد تا روح حامی بتواند به خوبی معانی را القا کند. همانطور که در نوشته قبلی گفتم روح حامی دست شما را نمی‌گیرد و تنها کلام را به شما القا می‌کند پس شما با دیکته و نگارش خود می‌نویسید و گاه که معنی غریبی بر شما القا کند نمی‌توانید آن را بنویسید چرا که نگارش خارج از حدود آگاهی شما سخت و تا حدودی غیر ممکن است مگر بر افرادی با قابلیت بالای ارتباط. می‌توان شک کرد که تمامی آن چه در مورد کتابت ادعا می‌شود وجود ندارد و فقط و فقط ضمیر ناخود آگاه فرمان می‌راند و تنها خودنگاری است. اما نکته جالب توجه آن است که در شروع تمرین کتابت و به هنگامی که فرد هنوز شکل می‌کشد و به کلمه نیامده است اغلب افراد که حتماً می‌توان گفت همه افراد اشکال یکسانی را می‌کشند. برای مثال همه افراد از کشیدن محیطی مستطیلی شکل شروع کرده و به دایره رسیده و هشت لاتین می‌کشند و سپس به کشیدن خطوی راست و یا مورب همت می‌کنند. و جالب توجه آن که گاه نوشته‌ی ای دوازده و با سیزده صفحه‌ای از گونه‌ای که در زیر ذکر کرده‌ام در عرض هفت الی هشت دقیقه با سرعتی فوق العاده بر مدیوم القا می‌شود و وی می‌نویسد و خود هیچ پس از نگارش به یاد نمی‌آورد که چه نوشته است. و یا نونه دیگر آن که مطلبی یکسان را توسط سه مدیوم مختلف همزمان در اتاق‌های مختلف از یک روح پرسیده‌ایم و هر سه جواب یکسانی داشته‌اند. و یا نمونه‌های دیگر که در مطلب آتی می‌آورم. مطلب این دفعه به درازا انجامید لذا ادامه بحث را به مطلب آتی موکول می‌کنم.

بریده ای از دیباچه ی یک ارتباط که چندی پیش توسط بنده انجام شده است.

به نام خدا

به نام کسی که هستی را رهنمون آدمیان و جهانیان و تمامی بندگان روی زمین قرار داد. به نام او که تمام کسانی را که به عبادتش مشغولند به راه راست هدایت می کند و به نام کسی که همه ی جهان از اوست و سپاس خداوندی را که تنها و تنها دوست دار و خیر خواه بندگان زمینی است. بر او سپاس می گوئیم که همه کس و همه چیز را در سیطره و احاطه خود دارد و تمامی موجودات را بنا به مصالح خود رهنمون و یاری و همکاری می بخشد. کسی که وجودیت و هستی را به آدمی داد و او را خلیفه خویش بر روی زمین کرد تا او بتواند با قدرت اختیار خویش به مصالح و فوایدی که خویش تشخیص می دهد عمل کند تا در نهایت در آزمون همگانی الهی مورد سنجش قرار گیرد. جایی که عدالت الهی بر همگان هویدا می گردد و آن گاه است که آن دسته افرادی که توشه ی لازم را جهت آن روز فراهم نکرده اند از خود پشیمان اند و حیف که دیگر زمان گذشته است. خداوند را سپاس می گوئیم که به من روح حامی شما اجازه ارتباط داد تا بتوانم به معانی و معارفی شما را رهنمون سازم که شما خود بدان مایلید و بدانید که اگر امشب بر لحن و سیاقی دیگر با شما سخن می گوئیم هیچ جای تعجب ندارد چرا که ذهن شما امشب بدین سبک ارتباط آماده و توانایی دارد

---

## خود هیپنوتیزم self hypnosis

خود هیپنوتیزم را یکی از شاخه های هیپنوتیزم می دانند. که در آن فرد شخصا خویش را هیپنوتیزم کرده و در خلصه و یا آلفا و یا گونه ای از خواب های مصنوعی می رود و قادر خواهد بود به رویدادهای گذشته خود و گاه دیگران اطلاع یافته و قادر به توانایی هایی خواهد بود که در حالت عادی از انجام آن عاجز است. از توضیح های جانبی خودداری کرده چرا که تمامی توضیحات در سایت های مختلف اینترنتی و یا کتاب های هیپنوتیزم و تعلیمات کابوک وجود دارد.

اما آنچه من در این جا به آن می خواهم اشاره کنم یکی از تجربیات است که در این زمینه داشته ام. که در این تجربه میله فلزی بافتنی سایز دو را از لپ خود رد کرده ام. البته نوک میله بافتنی قبلا تیز شده و با الکل ضد عفونی شده بود. به هنگام انجام این عمل فردی میله را در لپ بنده فرو کرد و من هیچ احساس درد و یا ناراحتی نداشته و خود با هوشیاری کامل نظاره گر بوده ام. در ابتدا برای مدت نیم ساعت تمرین های یوگا اعم از سانا آسانا، حبس سانا آسانا، ماچا آسانا، کبرا، رقص سما، و خود هیپنوتیزم اروپایی را انجام داده و پس از ریلکسیشن و انجام اعمال تنفسی آماده این عمل شدم. پس از عمل تنها خراشی

کوچک بر لپ من باقی ماند که به ظاهر معلوم و قابل تشخیص نبود. اما آنچه در انجام این تمرین مرا به شک انداخت مورد زیر است:

بنده بعدها شاهد اجرای این عمل بر روی فردی بودم که هیچ تجربه ای در زمینه هیپنوتیزم نداشته و تجربه ی مشابه ای برایش اتفاق افتاد. لذا ممکن است این عمل به هیچ نوع هیپنوتیزم نیاز نداشته و تنها خاصیت گوشت صورت باشد که در مقابل چنین عملی و در شرایط ریلکس چنین عکس العمل نشان می دهد.

اما جالب است که دیگر دوستان این عمل را بر دیگر نقاط بدن از جمله گردن و دست نیز انجام داده اند. گاه می توان به این نتیجه رسید که شاید همگان قادر به انجام این عمل در شرایط معمولی و بدون ترس باشند اما همگان جرات انجام چنین عملی را ندارند. اما به هر حال در این مورد مطمئن نیستم و انجام این عمل را توصیه نمی کنم.

اما آن چه خود از فواید این عمل نصیبم شد از بین رفتن تیک های شدید عصبی در چشم و اعضا بدن بود و آرامش نسبی به همراه داشت که این مورد نیز ممکن است از تلقین و موارد مشابه باشد.

بحث های دیگر را در مطالب دیگر بیان می کنم. امیدوارم برای افرادی که مایل اند در زمینه علم هیپنوتیزم علمی و منتقدانه بنگرند مفید باشد.