

بسم الله الرحمن الرحيم

بعضی عناوین مطرح شده در این جلسه :

سیب، اخلاط چهارگانه، مزاج، تعریف مزاج، تأثیر رکن پنجم بر مزاج، معنویت، مزاج معتدل، مزاج نامعتدل، سردی، گرمی، عوامل شکل دهنده ی اخلاط، غذاهای انسان، تعریف غذا، انواع غذا، غذای فکری، غذای پندار، تأثیر باور در قوت تن، تغییر نگرش موجب آرامش، تأثیر پندار مثبت در موفقیت، محقق شدن پندار، نوع نگرش به خالق

سیب، هدیه ی ائمه ی معصومین علیهم السلام

الإمام الصادق عليه السلام: لَوْ يَعْلَمُ النَّاسُ مَا فِي التُّفَّاحِ مَا دَاوَوْا مَرَضَهُمْ إِلَّا بِهِ، أَلَا وَ إِنَّهُ أَسْرَعُ شَيْءٍ مِّنْ مَّنْفَعَةٍ لِلْفُؤَادِ خَاصَّةً، وَ إِنَّهُ نَضُوحُهُ.^۱

امام صادق علیه السلام: اگر مردم می دانستند در سیب چیست، بیمارانشان را جز به آن درمان نمی کردند. بدانید که سیب، بویژه، سودمندترین چیز برای قلب و مایه شست و شوی آن است.

الإمام الكاظم عليه السلام: التُّفَّاحُ يَنْفَعُ مِنْ خِصَالِ عِدَّةٍ: مِنَ السَّمِّ، وَ السَّحْرِ، وَ اللَّمَمِ يَعْرِضُ مِنْ أَهْلِ الْأَرْضِ، وَ الْبَلْغَمِ الْغَالِبِ، وَ لَيْسَ شَيْءٌ أَسْرَعَ مِنْهُ مِّنْفَعَةً.^۲

امام کاظم علیه السلام: سیب، برای درمان چند چیز سودمند است: مسمومیت، سحر، جنونی که از زمینیان (منظور جنیان است) پیش می آید، و بلغمی که چیره شده باشد. هیچ چیز منفعتش سریع تر از این نیست.

امام صادق علیه السلام: به تب داران خود، سیب بدهید؛ چرا که هیچ چیز، سودمندتر از سیب نیست.

۱. طبّ الأئمة لابن بسطام، ص ۱۳۵ عن محمد بن مسلم وص ۵۳ عن الوشاء الحسين بن علي بن عبد الله بن سنان، الكافي، ج ۶، ص ۳۵۷، ح ۱۰، المحاسن، ج ۲، ص ۳۶۸، ح ۲۲۸۶ و ليس فيها «ألا و إنه أسرع شي منفعة للفؤاد خاصة و إنه نضوحه»، بحار الأنوار، ج ۶۶، ص ۱۷۵، ح ۳۳.

۲. الكافي، ج ۶، ص ۳۵۵، ح ۲، المحاسن، ج ۲، ص ۳۷۰، ح ۲۲۹۳ و فيه «شفاء» بدل «ينفع» و كلاهما عن الجعفری، مكارم الأخلاق، ج ۱، ص ۳۷۵، ح ۱۲۴۹ عن الإمام الرضا عليه السلام، بحار الأنوار، ج ۶۶، ص ۱۷۴، ح ۲۹.

امام علی علیه السلام: سیب بخورید، که معده را می‌پالاید.^۱

امام صادق علیه السلام: سیب، پالاینده و خوش بو کننده معده است.^۲

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله: سیب را ناشتا بخورید؛ چرا که تمیز کننده معده است.

(دانشنامه احادیث پزشکی، ج ۲، ص: ۲۴۱)

دعائم الإسلام: درباره امام صادق علیه السلام روایت شده است که: مردی از سرزمینی وبا زده به ایشان نامه

نوشت و از وبای آنجا خبر داد.^۳

امام علیه السلام در پاسخ نوشت: «بر تو باد سیب. آن را بخور». او هم این کار را انجام داد و عافیت یافت.^۴

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله: چهار چیز، بر عمر می‌افزاید: ازدواج با دوشیزگان، غسل کردن با آب گرم،

خفتن بر شانه چپ، و خوردن سیب در سحرگاهان. (المواعظ العددیة، ص ۲۱۱).

الکافی به نقل از یکی از وابستگان امام صادق علیه السلام: یکی از وابستگان امام صادق علیه السلام بیمار شد

و ما که شماری از وابستگان او بودیم، روانه عیادت آن بیمار شدیم. در میانه راه، امام صادق علیه السلام با ما

رویاری شد و پرسید: «آهنگ کجا دارید؟». گفتیم: آهنگ فلان کس داریم تا از او عیادت کنیم.

فرمود: «بایستید». ما ایستادیم. پس فرمود: «آیا سیب، به، یا قطعه‌ای عود به همراه دارید؟».

گفتیم: هیچ یک از این چیزها را همراه نداریم. فرمود: «آیا نمی‌دانید که بیمار از آنچه نزد وی می‌برند،

احساس آرامش می‌کند؟».

البته این روایاتی که بیان شد در مورد سیب شیرین است چون در روایات آمده که سیب

ترش فراموشی می‌آورد.

۱. دانشنامه احادیث پزشکی / ج ۱ ص: ۴۱۹، حدیث ۷۰۰

۲. همان، حدیث ۷۰۱

۳. دانشنامه احادیث پزشکی، ج ۲، ص: ۲۳۹

۴. همان

۵. الکافی، ج ۳، ص ۱۱۸، ح ۳، مکارم الأخلاق، ج ۲، ص ۱۷۸، ح ۲۴۵۹، بحار الأنوار، ج ۸۱، ص ۲۲۷، ح ۳۹.

سیب و آب سیب معجزات زیادی می کند.

شخصی که تب شدید دارد به او بگویید غذا نخورد و سیب یا آب سیب بخورد. در مدت نهایتاً یک روز تب او برطرف می شود با هر منشأی که باشد.

اگر خیلی وخیم هست در بزرگسال هر سه ساعت یک لیوان آب سیب و برای بچه ها یک استکان

خانم هایی که لکه بینی یا خونریزی دارند: آب سیب درمان می کند (در هر نقطه ی بدن که

خونریزی باشد)

در سردردها

در بیماری های کبدی آب سیب

در بیماری های گوارشی، رفلکس

(فرد غذا می خورد و وارد معده می شود، سپس دریچه بسته می شود، بعضی وقت ها این دریچه شل می شود و اسیدها و آنزیمها به بالا برمی گردد.)

درمانش اینست که سیب را هر شب قبل از خواب داخل عسل بزنند و بخورد.

همانطور که در روایت هم بیان شد، در بیشتر بیماری ها سیب کاربرد دارد و درمان می کند.

خلاصه ای از بحث اخلاط

براساس مفاهیم طب سنتی ایران، بعد از هضم غذا در معده و سپس در کبد، چهار خلط دم، صفرا، بلغم و سودا در بدن تولید می شود که هر کدام از این اخلاط در اندازه ی طبیعی خود، عملکرد خاصی دارند. خلط دم مسوول تغذیه و رشو و نمو بدن است، صفرا خون را رقیق کرده، حرکت آن در عروق را میسر و بافت ریه را تغذیه می کند و منجر به ایجاد احساس دفع در زمان مورد نیاز می شود. بلغم باعث رطوبت بخشی بدن و امکان حرکت راحت تر اندامها و مفاصل شده و در تغذیه ی مغز و نخاع نقش مهمی دارد، سودا نیز موظف به قوام بخشیدن به خون و تغذیه ی استخوانهاست. سلامت و تعادل بدن به سلامت و تعادل اخلاط بستگی دارد

و اگر هر یک از این اخلاط بیشتر از مقدار مورد نیاز تولید شود یا در جایی غیر از محل طبیعی خود قرار بگیرد، باعث بیماری خواهد شد.

مزاج

گفتیم که کل جهان از چهار عنصر آتش، هوا، آب و خاک تشکیل شده است. قدماء معتقدند که در آفرینش، عنصر خالص یافت نمی شود و تمام موجودات و اشیاء مخلوطی از عناصر به نسبت های مختلف است. پس همه ی اختلافاتی که در عالم آفرینش دیده می شود (مثل شکل، اندازه، حجم، وزن، قد و...) بخاطر اختلاف ترکیب عناصر سازنده آن هاست. (از جهت کم و زیادی)

تعریف

از درآمیختن هر یک از اجزاء ارکان اربعه با یکدیگر و تأثیرگذاری آنان بر یکدیگر، کیفیت، حالت و طبعی در شیء بوجود می آید که به آن مزاج می گویند. مزاج را نباید با رکن و خلط اشتباه گرفت. مزاج جسم و شیء نیست بلکه حالت و کیفیتی است که در اثر واکنش متقابل اجزاء مواد با یکدیگر در یک موجود حاصل می شود. لذا هر شخصی دارای مزاجی مربوط به خود است که با مزاج های دیگر افراد متفاوت است. همانطور که افراد بشر از حیث شکل، اندام، قد، وزن و صورت ظاهری با هم تفاوت دارند از حیث حالت وضعیت بدنی نیز مختلفند. این اختلاف به علت ورود روزانه ی اجزاء و مواد مختلف به بدن آن هاست که مزاج او را درست می کند. (ممکن است بطور کلی گفته شود که این شخص دارای مزاج صفاوی است ولی این همه افراد صفاوی هستند ولی چقدر از جهت جسمی، فیزیکی، اندام، اخلاق و رفتار و بسیاری موارد دیگر باهم فرق می کنند)

تأثیر رکن پنجم (معنویت) بر مزاج

بنابر نظر اسلامی: ارکان اربعه ناقص است و باید در تعریف مزاج بگوییم از درآمیختن ارکان خمسه مزاج حاصل می شود.

چون جنبه ی باطن و ملکوتی نیز در شکل گیری مزاج تأثیر گذار است.

نه فقط برای انسان بلکه این جنبه ی ملکوتی و معنوی در شکل گیری مزاج گیاهان و دیگر موجودات هم نقش دارد.

حتی غیر مسلمانها هم می گویند که معنویت در گیاهان اثربخش هست.

کتاب «نیروی روانی گیاهان» نویسنده: جان ویتمن / مترجم: جهانگیر بهارمست

در این کتاب بعضی از مواردی را بیان می کند که بیانگر شعور و درک گیاهان است:

- یک رهبر ارکستر کشف کرد که گیاهان هنگام نواختن آهنگهای باخ و راوی شنکار بهتر رشد میکنند در حالیکه از آهنگهای تند راک با ناراحتی روی بر میگردانند.
- کشیشی کشف کرد که با دعا خواندن در برابر گیاهان آنها را به هیجان آورده و رشدشان را سرعت میبخشد.
- یک پژوهشگر، گیاهی را مورد تهدید قرار داد و آلفافون (نوسانات الکتریکی را به اصوات تبدیل میکند) دگرگونیهایی را که در میکرو ولتاژ گیاهی بوجود آمده بود را جمع آوری کرد.

درختی اگر بارور نشد با آن گیاه یا درخت حرف بزن و یک اره بگیر و او را تهدید کن که اگر میوه ندهی شاخه ات یا خودت را قطع می کنم. او میوه می دهد. این در کتاب های قرن چهارم نوشته شده و انجام می دادند. یک محقق آمریکایی گفته است که هیچ علمی نیست مگر اینکه ریشه اش در ایران باشد.

اگر بسم الله بگویی و گیاه را بکاری در بذر و این گیاه تأثیرات مثبتی می گذاری. این بسم الله اثر و کیفیت گیاه را عوض و خوب می کند.
یا طینت و فطرت انسان ها بر گیاهان و اشخاص تأثیر می گذارد. مثلاً اگر این گیاه با دست فلان انسان متدین کاشته شود خوب و درست سبز می شود.

آزمایشی که دانشمند ژاپنی در آب انجام داد نیز همین را می گوید.
روی یک بطری کلمه ی خوب « من تو را دوست » دارم و روی بطری دیگر کلمه ی بد « من از تو متنفرم » نوشته بود. بعد از یک هفته مولکول های این دو آب را زیر میکروسکوپ برد، دید یکی متلاشی شده و دیگری شکل خوبی گرفته است.

پس اگر بخواهیم یک اصلاح بنیادی در تغذیه انجام دهیم باید در روند رویش گیاهان هم یک اصلاح ملی انجام دهیم.
این مطلب یک واقعیتی است که تحقیقات نشان داده نه بخاطر تعصب دینی.

از واکنش این عناصر چهارگانه دو نتیجه حاصل می شود:

۱. مزاج معتدل

۲. مزاج نامعتدل

مزاج معتدل

مزاجی است که در آن مقادیر کیفیات متضاده در ترکیب، متساوی و متقاوم باشند.

مزاج نامعتدل

مزاجی است که در حد وسط بین کیفیات متضاده قرار نداشته باشد یعنی به یکی از آن ها گرایش بیشتری داشته باشد و این گرایش یا به سوی یکی از دو کیفیت متضاد سردی و گرمی و یا تری و خشکی و یا به سوی دو تا از آنهاست. (ر. ک. بوعلی سینا، قانون، ج ۱، ص ۱۲)

پس مزاج نامعتدل به دو قسم تقسیم می شود: نامعتدل مفرد و نامعتدل مرکب
مفرد: گرم، سرد، خشک، تر
مرکب: گرم و خشک / سرد و خشک / گرم و تر / سرد و تر

منظور از سردی و گرمی

در طب جدید به غذای گرم و سرد با عنوان پرکالری و کم کالری نام برده می شود.
آب جوش گرم است یا سرد؟ طبع آب، سرد است هرچند حرارت ببیند. طبع دوغ سرد است هرچند آتش دوغ درست کنید.
منظور از سردی و گرمی در علم مزاج شناسی سردی و گرمی ذاتی است.
مثلا طبع دارچین گرم است یعنی ذاتا گرم است و وقتی خورده می شود، پس از تصرف بدن در آن، گرمای بدن بالا رفته و علائم گرمی مانند: خارش، سوزش، التهاب و... ظاهر می شود.
یا مثلا طبع ماست سرد است یعنی پس از ورود به بدن و تأثیر و تأثر بدن در آن، سردی به بدن عارض می شود و علائم سردی مثل خواب و کسالت، ضعف و سستی و کند ذهنی آشکار می شود.
همه چیز در طبیعت مزاج دارند مثلا مزاج زنجبیل «گرم و خشک» است، کاهو «سرد» است، طلا «گرم» است، پنبه و پشم «گرم» است، کتان «سرد» است، گوسفند «گرم»، گاو «سرد و خشک» است و...
انسان ها نیز دارای مزاج هستند.

برای حفظ سلامت و درمان بیماری‌ها لازم است گرمی‌ها و سردی‌ها را بشناسیم تا با بهره‌گیری درست و بجا از آن‌ها بدن خود را در حال تعادل نگهداری کنیم و در صورت بروز بی‌تعادلی و بیماری از آنها برای درمان بهره بگیریم.

دانستن گرمی‌ها و سردی‌ها موجب توان تطبیق آن با مزاج شخص شده و از عوارض جانبی مصرف غذاها و داروها کم می‌کند.

همچنین اطلاع از سردی‌ها و گرمی‌ها و فهم دقیق از مزاج، موجب سرعت در درمان بیماری می‌شود.

عوامل شکل دهنده ی اخلاط (غذاهای انسان)

در تعریف مزاج گفتیم از درآمیختن هر یک از اجزاء ارکان اربعه با یکدیگر و تأثیرگذاری آنان بر یکدیگر، حالت و طبعی حاصل می‌شود که به آن مزاج می‌گویند.

اگر ما بخواهیم مزاج را اصلاح کنیم، اول باید چه چیزی را اصلاح کنیم؟ خلط

عوامل حفظ تعادل اخلاط چهارگانه و در امتدادش، عوامل ایجادکننده ی تعادل اخلاط چهارگانه منحصر به مادیات شامل خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها نیست و عوامل دیگری هم در این امور دخالت دارند و این عوامل را تحت عنوان غذاهای مختلف بررسی می‌کنیم.

چه عوامل و غذاهایی اخلاط ما را می‌سازند.

عوامل تأثیرگذار بر اخلاط چیست یا غذاهای تشکیل دهنده و موثر بر اخلاط چیست؟

این اخلاط برآمده از ورودی‌های جسم و روح ما هست.

مثلاً یکسری رفتارهایی هستند که تحت عنوان دستورات درست و نادرست در بدن انسان دخالت می‌کنند.

رفتار هستند ولی خلط ساز هستند. مثلاً نگاه حرام یا نگاه به چهره ی مومن تولید اخلاط خاصی را در بدن می کنند؛ با نگاه چیزی وارد بدن نمی شود ولی همین نگاه مادی، روی خلط تاثیر می گذارد. مثلاً خیال، ماده ای را وارد بدن نکرده است ولی پندار منفی و گناه، سودا می سازد و همان خون را خشک می کند و برعکس خیال مثبت به انسان نشاط و قدرت می دهد.

پس در قدم اول باید ببینیم که ورودی های بدن ما در طول شبانه روز چیست و این ها چه مزاجی دارند و عامل ایجاد چه خلطی در بدن ما می شوند (که از مجموع برآیند این اخلاط، مزاج ما تشکیل می شود)

در قدم بعدی به مزاج خود انسان می پردازیم که نشانه های غلبه ی یک مزاج و راه های تشخیص مزاج افراد را بررسی می کنیم.

وقتی مزاج غذاهای مصرفی روزانه و مزاج بدنمان را شناختیم اولاً از ورود بیماری ها پیشگیری کرده و ثانياً بسیاری از بیماری ها را به راحتی می توانیم درمان کنیم.

تعریف جامع از غذا

مجموعه ی بهره مندی انسان از جهان طبیعت و وراء طبیعت را غذا می نامیم اعم از آنچه که می پوشیم، می بلعیم، می بوییم، فکر می کنیم، حس و لمس می کنیم و آنچه از طریق قلب و دل ادراک می کنیم. چون همه ی اینها در شکل گیری خلط دخالت دارند.

این انرژی و توان و حرکت از کجا آمده است؟! اینطور نیست که انرژی و توان حرکت همیشه و فقط از طریق خوردنی ها و آشامیدنی ها باشد بلکه بعضی وقت ها غذای خوردنی نیست. گاهی آنچه که می شنویم یا می بینیم غذا هست.

مثلا از جهت دستورالعمل های طبی برای بالارفتن ضربان قلب مثلا می گوئیم غسل و زنجبیل بخورد. ولی یک نفر بدون انجام این مقدمات و خوردن این داروها یک فحش می دهد و به یکباره ضربان قلب را بالا می برد.

پس این اخلاق و رفتار هم یک نوع غذا می شود.

انواع غذا

انواع غذاها را اگر بخواهیم عنوان بندی کنیم ۸ نوع غذا می شود:

۱. غذای فکری (پنداری)

۲. غذای اخلاقی و رفتاری

۳. غذای شنیداری

۴. غذای دیداری

۵. غذای بویایی

۶. غذای جذبی

۷. غذای جنسی

۸. غذای خوراکی

وقتی که بیمار سراغ شما آمد، سراغ ردّ پای این ۸ غذا را بگیرد و ببیند که ایراد دارد یا نه؟! همه ی غذاها را باید چک کرد.

سوء رفتار و سوء تغذیه را اگر انسان درست کند، همیشه سالم است و بیمار نخواهد شد. (آیه ۱۹ کهف) بعد از بیماری هم اگر می خواهد درمان شود باید به همین دو چیز روی بیاورد. لذا انبیاء و اهل بیت بصورت عادی بیمار نمی شدند، چون معتدل المزاج بودند و طوری تغذیه را رعایت می کردند که خلطی از اخلاطی اربعه غلبه پیدا نکند.

اصل این است که انسان معتدل المزاج باشد و اگر بخواهد معتدل المزاج باشد باید غذا را درست کند.

امروز کل زندگی و غذاهای ما غیرطبیعی و ژنتیکی است، دخل و تصرف شده است. الان تغذیه ی خوب را از ما گرفته اند و تغذیه ی غیر سالم داده اند.

۱. غذای فکری (پنداری)

یک پندار منفی می تواند اشتهای ما را کور کند. تکرار پندار منفی آسیب های زیادی می تواند به ما بزند پس اگر این پندار را در نظر نگیریم در بحث تشخیص بیماری ها و درمان دچار مشکل می شویم.

آنچه که فکر می کنیم و خیال می کنیم اعم از مثبت و منفی، نقش غذایی دارد.

پندار ما در کیفیت غذا، جذب، بلع و هضم غذا دخالت دارد.

افکار و عقائد ما می تواند آنزیم های غددی را تغییر دهد و می تواند سبب افزایش توانایی ریز سلولهای بدن می شود و توان بدن را چند برابر می کند. توانایی ای که اگر بخواهیم با غذا، ورزش و تکرار تمرینات سخت افزایش دهیم، سالها و ماهها باید کار کنیم.

۱. خیر دنیا و آخرت با نگرش مثبت به خالق

نوع پندار، فکر و نوع نگرش ما به خالق هستی می تواند در بهره مند شدن ما از انرژی های مثبت عالم هستی تأثیر بگذارد.

الکافی، ج ۳، ص: ۱۸۴

۱۶۱۳/۲. ابْنُ مُحَمَّدٍ، عَنْ جَمِيلِ بْنِ صَالِحٍ، عَنْ بُرَيْدِ بْنِ مُعَاوِيَةَ:

عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ عَلَيْهِ السَّلَامُ، قَالَ: «وَجَدْنَا فِي كِتَابِ عَلِيِّ عَلَيْهِ السَّلَامُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ قَالَ وَهُوَ عَلَى مِنْبَرِهِ: وَالَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ، مَا أُعْطِيَ مُؤْمِنٌ قَطُّ خَيْرَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ إِلَّا بِحُسْنِ ظَنِّهِ بِاللَّهِ، وَرَجَائِهِ لَهُ، وَحُسْنِ خُلُقِهِ، وَ الْكَفِّ عَنِ اغْتِيَابِ

الْمُؤْمِنِينَ؛ وَالَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ، لَا يُعَذِّبُ اللَّهُ مُؤْمِنًا بَعْدَ التَّوْبَةِ وَالِاسْتِغْفَارِ إِلَّا بِسُوءِ ظَنِّهِ بِاللَّهِ، وَ تَقْصِيرِهِ مِنْ رَجَائِهِ، وَ سُوءِ خُلُقِهِ، وَ اغْتِيَابِهِ لِلْمُؤْمِنِينَ؛ وَالَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ، لَا يُحْسِنُ ظَنُّ عَبْدٍ مُؤْمِنٍ بِاللَّهِ إِلَّا كَانَ اللَّهُ عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِهِ الْمُؤْمِنِ؛ لِأَنَّ اللَّهَ كَرِيمٌ، بِيَدِهِ الْخَيْرَاتُ، يَسْتَحْيِي أَنْ يَكُونَ عَبْدُهُ الْمُؤْمِنُ قَدْ أَحْسَنَ بِهِ الظَّنَّ، ثُمَّ يُخْلِفَ ظَنَّهُ وَ رَجَاءَهُ؛ فَأَحْسِنُوا بِاللَّهِ الظَّنَّ، وَ ارْعَبُوا إِلَيْهِ».

از امام باقر (ع) که فرمود: در کتاب علی یافتیم که رسول خدا (ص) بر منبر خود فرموده است: سوگند بدان که نیست شایسته پرستشی جز او، به هیچ مؤمنی هرگز خیر دنیا و آخرت داده نشده جز به وسیله حسن **ظن** او به خدا و امیدواری او و خوش خلقی او و خودداری از بدگوئی و غیبت مؤمنان و سوگند بدان که جز او شایسته پرستشی نیست خدا هیچ مؤمنی را پس از توبه و استغفار عذاب نکند جز به خاطر بدگمانی او به خدا و تقصیر در امیدواری و بدخلقی و غیبت از مؤمنین، سوگند بدان که نیست شایسته پرستشی جز او، هیچ بنده مؤمنی خوشگمانی به خدا نکند جز آنکه خدا به اندازه آن با او رفتار کند، زیرا کریم است و هر چیزی به دست او است و شرم دارد که بنده مؤمنش گمان خوبی به او ببرد و او گمان و امید او را بر نیارد، به خدا خوشگمانی کنید و به او رغبت نمائید.

۲. بالا رفتن قوت بدن با باور و اعتقاد قوی به خداوند

پندار توانایی های بالقوه ی تن را افزایش می دهد مثل اینکه توانایی پیرمرد ۹۰ ساله را به جوان ۴۰ ساله تغییر می دهد؟! پندار اینکه افرادی که در جبهه بودند خودشان را نیروی حق می دانستند و به نحوی سرباز امام زمان علیه السلام می دانستند و خودشان را عاقبت به خیر و آماده ی ورود به بهشت می دانستند، سبب شده بود که دارای توانایی شوند که نظیر نداشت و خیلی عجیب بود.

مختار ثقفی

در فیلم مختار در قسمت آخر یک صحنه ای را نشان داد که برای خیلی افراد شاید توان درکش نباشد ولی این حقیقت داشته است. صحنه ای که به بدنش تیرهای زیادی وارد شده است، مختار خودش را به داخل مسجد و نزدیک محراج می کشاند. دشمن دور را گرفته ولی هیچ کس جرأت نزدیک شدن به او را نداشت. همینکه دستش را به چوبه ی منبر می زند و کمی بلند می شود و برمی گردد، همه از ترسشان دور می شوند. انسان مومن از یک ذره جان خودش به اندازه ی جان چندین انسان بهره می برد.

حبیب بن مظاهر

این فقط مختص به مختار نبود، یاران پیامبر و ائمه نیز اینچنین بودند. حبیب بن مظاهر که پیرمردی در کربلا، مانند یک جوان می جنگد. الان یک پیرمرد توان بازوی یک جوان را هم ندارد تا چه برسد به اینکه بخواهد با ده ها جوان بجنگد و آن ها را به هلاکت برساند.

قاسم ابن الحسن

از کوچک تا بزرگشان همینطور بودند در حالیکه در اوج گرسنگی و تشنگی بودند. قاسم بن الحسن علیهما السلام که نوجوانی بیش نبود ولی چه اصراری برای فدا کردنش جانش برای امام حسین علیه السلام دارد و وقتی به او گفته می شود که اگر بیایی، کشته می شوی. می گوید: مرگ برای من از عسل شیرین تر است. یاران دیگر هر کسی چیزی می گوید. یکی می گوید اگر هزار جان داشتم، هر بار بدنم تکه تکه می شد و سوزانده می شد من هزار بار برای تو جان می دادم. این اعتقاد و باور قوی و پندار مثبت به خدا، قیامت و ائمه موجب می شد که قوت و قدرت بالایی پیدا کنند. لذا قاسم بن الحسن یک نوجوان ۱۳ ساله است ولی به اندازه ی ده ها مرد جنگی می جنگد و هلاک می کند.

غلام امام حسین علیه السلام

این پندار قوی موجب می شود که غلام سیاه چهره ی امام حسین علیه السلام بدن خودش را لخت کند و بدون زره به میدان برود که آیندگان نگویند او چون غلام بود بالاجبار به میدان رفته است، بلکه همه بدانند من با عشق و انتخاب و اختیار خودم به این جنگ آمده ام.

امام حسین علیه السلام

توان جنگی حضرت سید الشهداء را در روز عاشورا وقتی تصویر می کنید، خیلی عجیب است و قابل تصور نیست. در حالیکه یک پیرمرد ۵۷ سال بود. این همه قدرت و نیرو از کجا آمده است؟! غیر از پندار مثبت حضرت است؟! این پندار مثبت به خداوند متعال موجب شده بود که لحظه به لحظه وجد و سرور در چهره ی امام حسین علیه السلام بیشتر شود، چون همه ی این حوادث را از خداوند و در پیشگاه خداوند می بیند و چون خداوند را از خودش راضی می بیند و جدش بیشتر می شود. دشمن توصیف می کند که هیچ شخصی مثل امام حسین علیه السلام ندیدیم که این همه مصیبت دیده باشد و نزدیکترین عزیزانش را از دست داده باشد ولی اینقدر نشاط و سرور در چهره اش زیاد باشد و اینقدر با قدرت بجنگد.

این نیروی پندار و فکر مثبت است که از یک ذره نیرو و قدرت، توان بی حد و اندازه می دهد. غیر مومنین بطوری از این قدرت که اعتقاد و باور به تن انسان می دهد، می ترسند که اگر همگی دست به دست دهند بازهم ترس در وجود آنهاست.

حضرت روی زمین افتاده (بعد از ضربه های فراوان) ولی دشمن باز هم می ترسد نزدیک شود، می گویند نکند حسین حيله ی جنگی به کار برده است و اگر ما برای کشتن او نزدیک شویم، ما را هلاک کند. گفتند به خیمه های او حمله کنید، او اگر قدرت جنگیدن داشته باشد نمی تواند تحمل کند. لذا دستور حمله به خیمه های حضرت در جلوی چشمانش را دادند. حضرت فرمودند: یا شیعة آل ابی سفیان ان لم تکونوا لکم دین فکونوا احرار فی دنیاکم. اگر دین ندارید، آزاد مرد باشید. حضرت با زحمت خودش را چند متری به سمت خیمه ها می کشاند. چه می شود که از یک پیکر بی جان هم می ترسند؟! این پندار، فکر، عقیده، باور و ایمان هست که به تن انسان قدرت می دهد که از یک ذره جاننش هم به اندازه ی ده ها و صدها نفر بهره می برد.

پندار اصل است و جهت گیری کار شما را به کلی تغییر می دهد. با پندار تمام قانون مندی های طبیعت همسان می شود. اینست که «تعبیر به خیر» در سفارشات دینی فراوان است.

۱۶۱۴/۳. مُحَمَّدُ بْنُ یَحْیَى، عَنْ أَحْمَدَ بْنِ مُحَمَّدِ بْنِ عِيسَى، عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ إِسْمَاعِيلَ بْنِ بَرِيعٍ:
عَنْ أَبِي الْحَسَنِ الرِّضَا عَلَيْهِ السَّلَامُ، قَالَ: «أَحْسِنِ الظَّنَّ بِاللَّهِ؛ فَإِنَّ اللَّهَ - عَزَّ وَجَلَّ - يَقُولُ: أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي الْمُؤْمِنِ بِي، إِنْ خَيْرًا فَخَيْرًا، وَإِنْ شَرًّا فَشَرًّا» (الكافي، ج ۳، ص: ۱۸۴)

۳. پندار مثبت و منفی عامل پیروزی و شکست

پندار منفی سبب می شود که به خیلی از آرمان ها و اهداف عالی و موفقیت ها نرسیم.

در همه ی مکاتب؛ پندار لحاظ می شود.

یکی از روان پزشکان می گفت که یک مریض داشتم که خواننده بود و وقتی ذهنش را باز می کرد و می خواند زشت می شد و اگر باز نکند، زشت تر می شد. پندار منفی او از خودش سبب شده بود که افسردگی پیدا کند. می گوید که من که جراح پلاستیک نبودم تا بتوانم دهان او را جراحی کنم.

به او گفتم که تو فقط به ذهنت بیار که خیلی زیبا هستی و زیباترین هستی. بعدا او رفت و موفق شد و شد جزء مشهورترین خوانندگان آمریکا شد.

این مقوله را برخی از سیاستمداران و مدیران موفق، مرشدان بزرگ، عرفاء استفاده می کنند و پزشکان از این مقوله غالباً استفاده نمی کنند.

در خاطرات تیمور لنگ و مورچه، گفته شده که وقتی ایشان دید که این مورچه ۷۰ بار بالا رفت و زمین خورد.. او گفت که من که از این مورچه کمتر نیستم. لذا پندارش را قوی کرد و با یک پا، تیمور جهان گشا شد.

۴. نوع نگرش به عالم، موجب آرامش یا بی قراری

دنیا خانه ی بلاست

امام علی علیه السلام: الدنيا دار محفوفة بالبلاء

اگر به خودمان در دنیا وعده ی راحتی بدهیم، با کوچکترین سختی ای از کوره به در می رویم. ولی اگر بگوییم دنیا پیچیده شده با مشکلات و سختی ها، اینطور نیست که هیچگونه سختی و مشکلی در دنیا نباشد. در اینصورت تحمل ما بسیار بالا می رود.

خداوند ربّ العالمین است

برای مسابقات انتخابی تیم ملی، مربّی به یک ورزشکار سخت می گیرد و در یک اردوی انتخابی قرار می گیرند و به مدت چند روز از بسیاری لذت ها فاصله می گیرد و هر روز زحمت می کشد. شخصی به او می گوید: این مربی خیلی سخت گیر است و شما اذیت می شوی. بیا شما را نزد خانواده ات ببرم تا راحت شوی. ورزشکار در جواب می گوید: من در اوج لذت هستم. این مربی هم بهترین مربی است. شما نمی دانید که او می خواهد من انتخاب شوم لذا سخت می گیرد. همین نگاه را باید نسبت به مربّی این عالم داشت. خداوند متعال ربّ العالمین و مربی تمام جهانیان است. (هر روز هم در نماز می گوییم)

با این نگاه دیگر چیزی در این دنیا برای ما سخت نیست و هر بلا و مصیبتی را با جان و دل می پذیریم، قدرت و تحمل ما بالا می رود چون می دانیم که قرار است پرورش پیدا کنیم و زیر نظر تربیت خداوند متعال قرار بگیریم.

پس همه چی را زیبا می بینیم چون از خداوندِ مَرَبِّی می بینیم. لذا حضرت زینب سلام الله علیها بعد از حادثه ی عاشورا فرمودند: «مارأیت الا جمیلاً» این ها مبالغه نیست، این ها باور و اعتقاد حضرت است که تحمل و صبر او را بی نظیر و صدچندان می کند. اگر می خواهیم قدرت و نیروی انسان و تحمل و صبر او بی نهایت شود باید چنین باوری را داشت.

۵. تحقق پندار با امدادهای غیبی

اگر خیال خیر و خوبی داشتی، ملائکه هم به یاری شما می آیند. حتی اگر افکار و خیالات بدی داشته باشیم باز هم ملائکه به کمک ما می آیند و ما را در جهت تحقق آن کار شکر کمک می کنند.

آیه ی ۲۰ سوره ی مبارکه ی اسراء: «كُلًّا نُمِدُّ هُوَآءٍ وَ هُوَآءٍ مِّنْ عَطَاءِ رَبِّكَ وَ مَا كَانَ عَطَاءُ رَبِّكَ مَحْظُورًا»

ترجمه: هر يك از این دو گروه را از عطای پروردگارت، بهره و کمک می دهیم؛ و عطای پروردگارت هرگز (از کسی) منع نشده است.

این هم از لطائف خداوند و این عالم هست که خداوند عنایات خودش را به همه حتی به گنه کاران دارد تا همه در این دنیا آزاد و مختار باشند و امتحان شوند. در یکی از دعاها هر روز ماه رجب می خوانیم: **عادتک الاحسان الی المسیئین**. یعنی عادت و روش تو این است که به گنه کاران احسان می کنی.

جمله ی جالبی آیت الله بهجت دارد به این مضمون: «با تمام وجود گناه کردیم نه نعمت هایش را از ما گرفت و نه گناهانمان را فاش کرد اگر بندگی اش را می کردیم چه می کرد؟!»

پس بستگی به نوع پندار، افکار، عقائد، تصمیمات و نیت های ما دارد. اگر نیت ها و تصمیمات و خیالات پاک داشته باشیم، ملائکه ی الهی در همین راستا به کمک ما می آیند تا آن فکر و خیال محقق شود. و اگر ناپاک باشد همینطور.

تمام عجائب ۷ گانه ی جهان، موبایل و اختراعات و اکتشافات امروزی همگی یک روزی خیال بوده اند اما محقق شدند.

اینکه ما می خواهیم یک نظام طبی جهانی با نگاه دینی و اسلامی درست کنیم و به نظام جهان نشان دهیم که این دین هست که می تواند بشریت را نجات دهد، این هم یک خیال است، اما انشاء الله محقق خواهد شد.