

تو می بینی و من پیشش مو تو ابرو من اشارتهای ابرو  
تو قد می بینی و من جلوه ناز تو دیده منی نگاه ناوک انداز

# ابرنیروی چی

تشریح نیروهای درونی انسان - فلسفه چی - نیروی چی - انرژی کندالینی -  
پرانای نیروی مانیتیزم - ماهیت انسان - ابعاد انسان - ماهیت نیروی چی - راههای  
دستیابی بر نیروی چی - تاثیر نیروی چی در ارگانسیم ، متابولیسم و تناسب اندام .  
سبک تای چی ( تای شی ) - تمرینات نیا تو آن تسین و چی گنگ - سیستمهای درونی  
و بیرونی حرکت در فلسفه - حرکت در علم - حرکت تجربی تای چی - مکانسیم  
تنفسی - فلسفه انرژی ماهیت مدیتیشن و ذن و راههای دستیابی بر دنیای درون -  
نظریه اساتید چی .  
رابرت اسمیت بزرگترین محقق و نویسنده هنرهای رزمی جهان : «تای چی (تای شی)  
مشهورترین و عالی ترین هنر مشت زنی و جالبترین نوع سبکهای درونی است که  
امروزه فواید تمرینات آن در سطح بین المللی شناخته شده و معروف است . .  
ووکو شونگ استاد تای چی : «با نیروی چی می توان قوی ترین قهرمان را طی یک  
لحظه از پا در آورد . .

نوشته : صمد ولیبزاده



شماره	اسامی منبع و کتاب	نام نویسنده	نام مترجم
۲۹	زیست‌شناسی سال دوم - آموزش متوسطه	استیلاقی - ابراهیم زاد صیبتی	
۳۰	دفاع جسمی	محمد رضا پوراصل	
۳۱	انگشتن اجسام سخت	محمد رضا پوراصل	
۳۲	جانورکا	سلواراجان سودیان	م طینوش
۳۳	یوگا	رجزارد هترامن	میرداد پارما
۳۴	یوگا	لین مارفال	شیرا انسانی
۳۵	یوگا و روان‌شناسی	منابع مختلف	ولی‌الله نیک‌ناز
۳۶	یوگای روان‌شناسی	حسن العالیان	
۳۷	یوگا روان‌شناسی در خدمت بشر	یوسف آرزومند	
۳۸	یوگا	جمیز هویت	فریدون ساعدی
۳۹	فلسفه یوگی	منابع مختلف	موجیه ذوالخیر
۴۰	تاریخ یوگا	تیسنتی لورا	ع . پاشایی
۴۱	جانورکا (ورزش روح)	دوکتور مارش ویلک	ابوالفضل تاهرخی
۴۲	گایدان و هیپنوتیزم و تعلق آن با ورزش	سید رضا شاه‌عزیزی	
۴۳	ماتریک یا هیپنوتیزم	مرغی سارسی - چهارده	
۴۴	روانشناسی و هیپنوتیزم	دکتور - شرابون	جهانبخش قاسم‌زاده
۴۵	هیپنوتیزم و باطن	هنه - براین - بلوچ - مانگتون	محمد رضا اجیری
۴۶	هیپنوتیزم جسمی	پروفسور پل زاگو	توفیق حمدانی
۴۷	قدرت اراده	پل زاگو	کاظم عمادی
۴۸	تلقین ذهنی	پل زاگو	محمود نوازی
۴۹	هیپنوتیزم - علمی نوین	دکتور رجزارد شروت	دکتور رضا عالیان
۵۰	روانشناسی هیپنوتیزم	شعان طاووس (کاپوک)	
۵۱	دیالگ هیپنوتیزم	دکتور انطولی میرد	سید طاووس (کاپوک)
۵۲	کشف هیپنوتیزم	اشرف صوابک	تاج‌الدین شفا
۵۳	اسرار هیپنوتیزم	سید عبدالله سیار	
۵۴	علم مخاطبیت	حمید پیکانی	
۵۵	هیپنوتیزم و روان‌شناسی	حسن العالیان	
۵۶	میراث روان‌شناسی		

معرفی کتاب

«شیرا» دو کتاب از همین نگارنده منتشر شد :  
 ۱- اسرار خود هیپنوتیزم :

معرفی کتاب

«شیرا» دو کتاب از همین نگارنده منتشر شد :  
 ۱- اسرار خود هیپنوتیزم : در مورد همه راهها و ویژگیها و فواید خود هیپنوتیزم است .  
 ۲- فلسفه یوگا : در مورد ابعاد مختلف فکری و جسمی ورزش یوگا و آموزش آن برای همگان می‌باشد .

نام کتاب : ابر نیروی چی  
 ناشر : نگارنده  
 نگارنده : صمد ولیزاده خواجه‌شاهی  
 تاریخ : زمستان سال ۱۳۶۸  
 تیراژ : ۲۰۰۰ جلد  
 نوبت چاپ : چاپ اول  
 چاپ افست : رضائی  
 لیتوگرافی : تصویر - تبریز  
 طرح روی جلد : موسسه تبلیغاتی قلم‌نگار (تابش)  
 حق چاپ و نشر محفوظ و مخصوص نگارنده است

اگرچه روی (چی)

1. Yoga by bucy Lidell.
2. Tai-chi chuan Ta wen. Shanghai : Yu, pp. u.
3. Tai chi chuan Tao chien Kan san-shou Ho pien. Hong-Kong: 1943. 2 vols, 318 pp. by chen Yen-ling.
4. Bruce Lee. His Privacy And Axecdotes is Published by Brucelee Jeet Kune-do Club, 188, Hongkong.
5. Karate Illustrated magazine is published monthly by Rainbow Publications. August 771 voi. 8. No. 8
6. Tai chi Chuan by Douglas Lee. 317.4. 50.
7. Practical Hypnotism by Dr. Marayan Dutt Shrimali Frist published : July 1985.
8. Pa-Kua Changshih Yung - Fu : Hong Kong. 1965. by Yen - Te-hua.
9. An Introduction to psychopathology by D. Russell Davis professor of Mental Heaalth , University of Bristol.
10. Psychology for Everyman by Larrys, Skurnik and Frank George.
11. Practical Yoga by Harvey day
12. Asian Fighting Arts by Donn F. Draeger And Robert W. Smith.
13. Chinese Fighting Arts. magazine is published mont-ly. No. 17.
14. A Guide to zen practice, 1934. by Ogata, Sohaku.
15. Introduction to zen Buddhism U.S.A 1964. by Suzuki, D, T
16. The Significance of taichi boxing. Hong Kong 120-pp. by tung Ying-chieh.

شماره	اسامی منبع و کتاب	نام نویسنده	نام مترجم
۵۷	درمان و تربیت از طریق هیپنوتیزم و مانیتیزم	عباس آرام	محمود نوائی
۵۸	اعتماد بنفس	پروفیسور پیل زاگو	—
۵۹	غواب مصنوعی و اثرات شگرف آن	عبادزاده کرمانی	سید عبدالله سهار
۶۰	مفاتیح شخصی	پروفیسور لروی برابر	احمد علائی
۶۱	هیپنوتیزم	گرادی لایتنر	شیرتوش پارسا پور
۶۲	پیراروشناسی	ایون کاستلان	—
۶۳	سیری بر تاریخ اتم	دکتر کاظم عضو امپهیان	—
۶۴	برای چشم‌های	محمد باقر راستگو	—
۶۵	فیزیک - سال دوم - آموزشی متوسطه	دکتر جعفر سروس ضیا	—
۶۶	آرش کمانگیر	سروس امپهی	—
۶۷	هیپنوتیزم و تلقین	فریدون فریور	—
۶۸	نقطه سیاه	فریدون فریور	—
۶۹	اتوهیپنوتیزم	لسی لوکرون	یدالله همایون‌فر
۷۰	منز ، دنیای رازها	اسرائلیان - سیونوف	دکتر جلال کیا
۷۱	هاله انسانی	سوامی پانچاداسی	محمود جلالی مقدم
۷۲	مصطلحات فلسفی صدرالدین شیرازی	سید جعفر سجادی	—
۷۳	زیست‌شناسی - سال سوم متوسطه عمومی	—	—
۷۴	آشنایی با فلسفه اسلامی سال چهارم آموزش متوسطه	ابوظالی - کریمی	—
۷۵	جزئیاتی از فلسفه‌ها	کریم صادق‌پور ماجد	—
۷۶	حرکت طبیعی	عبدالرحیم ربانی شیرازی	—
۷۷	نهاد آرام جهان	دکتر عبدالکریم سروش	—
۷۸	دو فیلسوف شرق و غرب	حسینعلی راشد	—
۷۹	علم چیست ، فلسفه چیست ؟	دکتر عبدالکریم سروش	—
۸۰	پایان جهان	مهندس غلامرضا انباهی	—
۸۱	فیزیک	دیوید هالیدی - رابرت رزنیگ	—

از برادران گرامی آقایان جمال احمدی اصل ، محمد وحدت کمالی ، علی اکبر مصطفوی ، محمود شیروانی فر ، جواد نیکفر ، بهمن مائر و جلیل مقدم دانایی که در مراحل تهیه ، چاپ و انتشار این کتاب صادقانه اینجانب را یاری فرمودند ، صمیمانه تشکر می نمایم .  
ولیزاده

فهرست منابع فارسی کتاب

شماره	اسامی منبع و کتاب	نام نویسنده	نام مترجم
۱	تربیتی از روش تاجی	چو آن جانو	محمد پورغلامی
۲	آشنایی با ورزشهای رزمی	منابع مختلف	سینا مجیر شهبانی
۳	هنرهای رزمی آسیا	منابع مختلف	محمد پورغلامی
۴	هنرهای رزمی تاتولین	رابرت اسمیت	پورغلامی
۵	ووشو ، بوکس چینی .	منابع مختلف	حسین منهرریهراقدم
۶	راز دانایان	کوروش معدلی	-
۷	علا چیست	اسامیل ملک جهانی	-
۸	روش درزای سفید	میشل استاپلس	محمد پورغلامی
۹	زئو دوسامورای	بدالله صبحی	-
۱۰	کرنگ فوتوآ	مصطفی دهقانپان	-
۱۱	روش مبارزه بروسای	لیندا بروسای	زرمهرزمین و بهرام فاسمی نژاد
۱۲	کاراته مدرن	ماساتا تسوایاما	-
۱۳	هنر دینامیکی شکستن اشیا	یوگیل گوان	ژیلایوان
۱۴	تکیکها و فرم استفاده از تانچکو	کام یوان	ژیلایوان
۱۵	انسانهایی از چین	بابک گاوسی	-
۱۶	از کنگ فوج می دانید	محمد شمس آریا	-
۱۷	آبوزن فنون کاراته	چاک نوریس	معالله محمد علی نژاد
۱۸	ژن چیست	ع . پاشای	-
۱۹	ژن . روانشناسی و روان درمانی در خاور دور	دکتر پرویز فروردین	-
۲۰	مجله دانش ورزش - شماره سوم	-	-
۲۱	دانستنیها - شماره مسلسل ۲۰۹	-	-
۲۲	دانستنیها - شماره ۵۹	-	-
۲۳	ژن . راهی به سوی روشناسی	هوگواند نیولاسال	فرشته صدر تقهالاسالی
۲۴	تاریخ فلسفه چین باستان	چوچای ووبینگجای	ع . پاشای
۲۵	تاریخ تمدن و فرهنگ - سال دوم ، آموزش متوسطه	دفتر تالیف کتب درسی	-
۲۶	فیزیولوژی پزشکی جلد ۱ و جلد ۲	پروفیسور آرتور گابنور	دکتر فرخ شادان
۲۷	دانش زیست شناسی جلد ۱	پل رایس - ریچارد کوف	غروی - دانشفر - غروی
۲۸	دانش زیست شناسی جلد ۲	پل رایس - ریچارد کوف	غروی دانایی فر

مقدمه

بسم الله الرحمن الرحيم

سالها دل طلب جام جم از ما می‌گردد آنچه خود داشت ز بیگانه تمنا می‌گردد  
بیش از سی سال است که هنرهای رزمی در کشورمان بصورت عمومی و  
رسمی آموزش داده می‌شود و عده‌ای را به‌عنوان علاقمند بسوی خود جلب نموده  
است. هریک از اساتید سبکها چه سبکهای چینی و چه سبکهای ژاپنی و کره‌ای از  
برتری و فواید هنر رزمی خود داد سخن داده و تعریف و توصیف‌ها می‌کنند و  
اصول و فلسفه‌ای را برای سبک و روش خود ذکر و تشریح می‌نمایند. هرچه باشد  
همه این سبکها یک سبک ورزشی و در بررسی کلی مفید و قابل استفاده است.  
ولی بعضی از سبکها فواید عالی و جالب توجه دارد ولی بعضی از سبکها فواید  
و ارزش کمی را دارا می‌باشد.

در هنرهای رزمی مختلف هنرجو درپی دست یافتن به قدرت و سلامت و  
نشاط است و اکثریت قریب به اتفاق اصول قدرت‌گیری و قدرت‌یابی سبکها بر  
اصول فیزیکی و مکانیکی تکیه می‌کند یعنی معتقدند که برای دستیابی به قدرت و  
وارد کردن قویترین ضربه ممکن باید باتوجه به اصول فیزیکی و با قدرت و  
سرعت زیاد ضربه را اجرا کرد تا بهترین ضربه رزمی باشد. در این میان سبکها  
و اساتیدان انگشت‌شماری هستند که به اصول فیزیکی خیلی مقید و پایبند نیستند،  
شاید در ایران اساتیدی که به اصول فیزیکی در ضربه زدن مقید و معتقد نیستند  
از تعداد انگشتان یک دست نیز کم باشد.

از سالها پیش درمورد یک نیروی مرموز بنام "چی" که نیرویی درونی  
است در محافل رزمی صحبت‌هایی می‌شود. اخیراً این صحبت‌ها شدت گرفته و  
در کتابها نیز به آن اشاره شده است. تا آنجا که من با اساتید مختلف رزمی در  
شهرهای مختلف تماس و بحث‌هایی داشتم و کتب مختلفی را که در ایران

در مورد هنرهای رزمی منتشر شده مطالعه کرده‌ام مطلع هستم که این نیرو با اینکه بحث می‌گردد ولی هیچکس شناخت دقیقی در مورد آن ندارد. در کتب مختلفی که اساتید ایرانی در مورد هنرهای رزمی نوشته‌اند بایستی گفت که هیچ صحبتی در مورد نیروی چی نشده است و این نشان‌دهنده عدم اطلاع آنها از این پدیده می‌باشد. ولی در کتبی که از زبانهای خارجی توسط اساتید ترجمه شده است اشاره‌های مبهمی به این نیرو شده است ولی باز شناختی جدی در مورد این نیرو بدست نداده‌اند و اکثرا بحث آنها در مورد نیروی چی بیش از یکی دو صفحه نیست.

من بیش از ۱۳ سال است که مشغول تمرین و آموزش هنرهای رزمی می‌باشم و اصلی‌ترین سبک مورد تمرین و آموزش من سبک **تای چی** " (تای شی) می‌باشد. این سبک که بر پایه فلسفه چی و استفاده از نیروی درونی چی بوجود آمده است بهترین سبکی می‌باشد که می‌تواند نیروی چی و فلسفه چی را برای ما بشناساند و سبک **تای چی** بدون فلسفه و نیروی چی یک سبک رزمی نخواهد بود و این دو مسئله یعنی سبک **تای چی** و نیروی چی چنان با هم آمیخته و هم‌رشد هستند که بحث یکی بدون توجه به دیگری تقریبا ناممکن می‌شود.

از یک طرف مشاهده نمودم که یک خلاء در هنرهای رزمی مورد تمرین ایران در مورد طرز اجرای صحیح تکنیکها وجود دارد و هیچ تحولی در این مورد به چشم نمی‌خورد و هنرجویان و رزمکاران احتیاج به راهها و فرمها و اصول جدید برای ایجاد یک تحول دارند.

از طرف دیگر متوجه شدم که باوجود علاقه شدیدی که بین اساتید و هنرجویان هنرهای رزمی ایران به مبحث و ماهیت و اصول نیروی درونی چی وجود دارد ولی هیچ منبع و راهی برای آگاهی به این مطلب ندارند. لذا تصمیم گرفتم کاری سخت را عهده‌دار شوم و همه اطلاعات پسیکولوژی و پاراپسیکولوژی و متافیزیکی و فلسفی و فیزیکی خود را با تجربه‌های خودم و اساتید دیگر **تای چی** با استفاده از دهها کتاب در موضوعات مختلف و یکسری کتب و مجلات خارجی درم آمیخته، تجزیه و ترکیب نموده و اطلاعات جالب‌توجه

را نتیجه‌گیری و در اختیار خوانندگان گرامی و رزمکاران عزیز قرار دهم: بجزرات می‌گویم که این کتاب یکی از بهترین و مهمترین و کاملترین کتب منتشر شده در جهان در مورد نیروی چی می‌باشد که باتوجه به تحقیقات عمیق فلسفی - روانشناسی - متافیزیکی - مکانیکی - تاریخی - اجتماعی و نظریه اساتید و تجربیات شخصی خود نوشته شده است. من در این کتاب سعی کامل نموده‌ام که این بحث را عمیقا بشکافم، نظریات و دیدگاههای فلسفی را تشریح نمایم، نیروهای فیزیکی و متافیزیکی را شرح دهم. در تاریخ و اسطوره‌شناسی کاوش نمایم، نیروهای درونی و معنوی انسان را بیان کنم و تجربیات اساتید مسلم چی را جمع‌آوری و نقل نموده و باتوجه به تجربیات شخصی خودم یک نظریه پایه‌ریزی و اصول آنرا تبیین نمایم. این کتاب دیدی صحیح و کامل در فلسفه چی، ماهیت نیروی چی، ویژگیهای این نیرو و دیگر حقایق مطرح شده در پیرامون این نیرو را به خواننده می‌دهد.

همچنین در این کتاب باتوجه به اینکه محور اصلی بحث ما یک بحث فلسفی است لذا فلسفه‌های مهم و بزرگ از فلاسفه مختلف بطور خلاصه و با زبان ساده بیان شده است تا خواننده کتاب یکسری اطلاعات جالب در مورد فلسفه‌ها داشته باشد و همچنین امکان مقایسه بین فلسفه‌های مختلف بوجود آید.

مسائل دیگری در این کتاب مطرح گردیده، مسائلی از قبیل نیروی مانیتیزم، نیرو یا انرژی **کدالینی**، مدیتیشن، پرانا می‌باشد که با یک دید پاراپسیکولوژیک مورد بحث و شرح قرار گرفته‌اند و برای شناخت ابعاد و استعدادهای درونی و معنوی انسان پدیده‌های خیلی مهمی هستند. مطالعه این مباحث سطح اطلاعات و آگاهیهای خواننده را مخصوصا در رابطه با پاراپسیکولوژی و روانشناسی بخواهی افزایش می‌دهد.

همچنین این کتاب نظری صحیح، کامل، عینی و فوق‌العاده مفید به سبک **تای شی (تای چی)** انداخته و شناختی عمیق و مفید و واقعی و کامل در مورد این سبک ارائه می‌دهد و با بررسی همه‌جانبه نیروی چی و شکافتن عمیق این بحث به شناسایی ماهیت و ویژگیهای این نیرو پرداخته و راههای عملی دست یافتن،

ابرنیروی (چی)

بهدار و تصرف کردن و تشدید و تقویت نمودن این نیرو را برای خوانندگان آموزش می‌دهد.

من با نوشتن این کتاب خواستم خدمتی ارزنده به فرهنگ کشورمان بویژه فرهنگ هنرهای رزمی در ایران و جهان بکنم و گامی بلند و نو در راه اعتلای فرهنگ هنرهای رزمی و شکوفائی رشته‌های پاراپسیکولوژی بردارم. امیدوارم که این کار من به هدفم نزدیک و نزدیکتر باشد.

در خاتمه هنرجویان رزمی و علاقمندان هنرهای رزمی را از افتادن در تله‌ای عده‌ای افراد ناپاب برحذر می‌دارم و هشدار می‌دهم در این مورد جانب احتیاط را رعایت کنند چون امروز عده‌ای در شهرهای مختلف کلاسهایی تحت عنوان اصیلترین سبک رزمی و غیره دایر نموده‌اند و با ادعاهای پوچ و بزرگ، بدون داشتن مهارتی قابل قبول و توجه و حتی بدون داشتن دیدی صحیح و شناختی نسبتا دقیق درمورد سبکهای نرم و سیستمهای درونی، به آموزش حرکات و تکنیکهای غلط "خودباخته" مشغول هستند و با گرفتن شهریه‌های کلان به آبروی اساتید رزمی لطمه می‌زنند و از طرفی نیز به ارائه و اشاعه فلسفه‌ها و سنتهای مطرود و مضر کشورهای دیگر در بین جوانان کشور ما مشغول هستند و چه‌بسا بعضی مواقع انحرافات در عقاید آنان ایجاد می‌کنند، درحالیکه ما معتقد هستیم که فلسفه و مکتبی بالاتر از اسلام نبوده و سنتهای آن سنتهای الهی و مقدس هستند که ما را در دنیا و آخرت کفایت می‌کنند و اگر مشغول تمرین و آموزش یک سبک رزمی چینی هستیم با توجه به اینکه پیامبر اسلام فرموده: "علم را بجوئید ولو در چین باشد" مسائل سالم، مفید و قابل استفاده این سبکها و ورزشها را که برای خود علمی هستند اخذ و اقتباس نموده و با فرهنگ و فلسفه اسلامی خودمان هماهنگ کرده مورد استفاده قرار می‌دهیم.

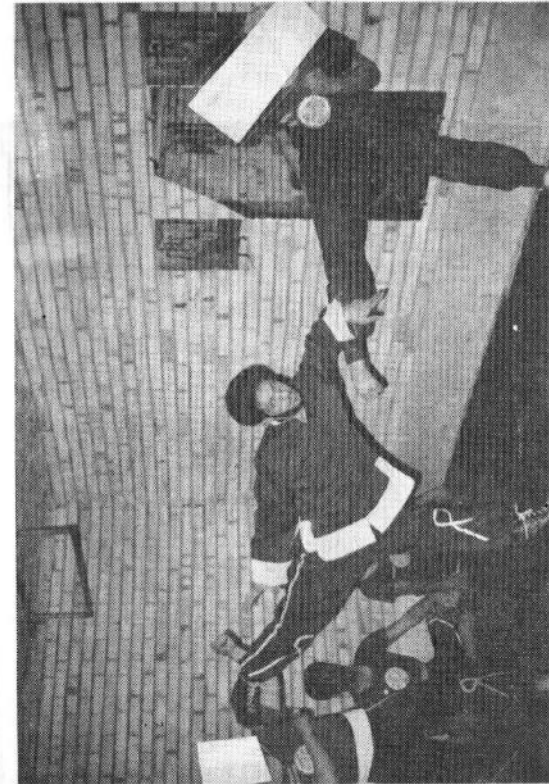
ما مخالف کارهای انحرافی و غلط بعضی رزمکاران بوده و هستیم و به افراد ناپاب نصیحت می‌کنیم که دست از این کارهای ناپسند بردارند و افراد ناوارد را بازچیه خود قرار ندهند، با این وجود که ما هیچوقت مخالف ابداعات، ابتکارات و نوآوریهای افراد سالم و رزمکاران صادق کشورمان درزمینه هنرهای

ابرنیروی (چی)

رزمی نیستیم و بلکه از آن حمایت نیز می‌کنیم. در خاتمه آرزوی موفقیت و ناکامی همه رزمکاران و رزم‌دوستان عزیز کشورمان را داریم.

مرداد ماه ۱۳۶۸ - صمد ولیزاده





نظریه مجلات

کتابی که شما پیش روی خود دارید نتیجه سالها تحقیق و فعالیت پیگیر نگارنده آنست که درباره اسرار نیروهای وجود آدمی و رموز استعدادها و خلقت انسان، صورت گرفته است. بحث نیروی چی "شی" یک بحث عمیق خودشناسی بوده و بر اصول متافیزیکی و پاراپسیکولوژیک تکیه می‌کند.

غیر از نگارنده این کتاب، افراد و محققین دیگری نیز در کشورمان درمورد این موضوع تحقیقاتی گرچه ناقص انجام داده‌اند. و نتیجه تحقیقات خود را منتشر کرده‌اند. من بعنوان نمونه دو تحقیق را درمورد ابر نیروی چی و سک تاشی (تاشی چی) از دو مجله دانستنیها و دانش ورزش انتخاب کرده در اینجا نقل می‌کنم.

درمورد این دو مقاله دانستنیها و دانش ورزش بایستی گفته شود که واقعا این دو مقاله نتیجه یک تحقیق و پژوهش جالب توجه و کاملا صحیح و مفید محققین آن می‌باشد زیرا نگارنده بعد از سالها تحقیق در این مورد، نتیجه تحقیقات و پژوهشهای این دو مقاله را کاملا واقعی و منطبق با واقعیت می‌یابد. چه بسا افرادی در بعضی موضوعاتی که جز تخصص آنها نیست دست به تحقیق می‌زنند. ولی اکثرا نتیجه تحقیقات آن افراد غیرمتخصص مطابق واقع نمی‌شود و غلط از آب درمی‌آید. ولی چون نتیجه تحقیق این دو جمله کاملا مطابق با واقع بود لذا مورد توجه نگارنده کتاب قرار گرفت و در این کتاب معتبر و پژوهشی نقل گردید، تا هم یک نوع قدردانی از زحمات محققین آن دو مقاله باشد و همچنین خواننده با موضوع کتاب از دیدگاههای مختلف با طرحهای گوناگون آشنا شود. در اینجا تذکری که لازم است بدهم اینست که در مقاله مجله دانستنیها درمورد ابر نیروی تاشی، اشتباهات جزئی در محاسبه سالهای عمر و سن اساتید و در نتیجه در یکی دو جمله مربوط به تعداد سالهای تمرین و سن لازم صورت گرفته بود، که نگارنده برای طرح کامل و مفید و جالب موضوع دست به اصلاح آنها زد. آرزوی موفقیت همه محققین عزیز کشورمان را داریم.



ابرنیروئی بنام : تای شی

از راه تمرکز قوا و تنفس عمیق عظیم ترین نیروی پنهان وجود آدمی آزاد می شود به نقل از مجلهء دانستنیها ۱۵ دیماه ۱۳۶۰ .  
 تسلط بر نیروهای فیزیکی و متافیزیکی و آموختن تکنیک های شی گاهی ممکنست دهها سال طول بکشد . همکارچینی من (که وونگ) خبرنگار روزنامه (نیونیشن) سنگاپور واکنشی نشان داد که گویی او را برق گرفته است : او چشمهای مورب خود را ناکهان گشاد کرد ، دستها را به هوا برد ، یک دور بگرد محور خود چرخ خورد ، تعادلش را از دست داد و محکم به دیوار اصابت کرد . سپس در قیافه اش حالت درد مخلوط با ناباوری و شگفتی نقش بست .  
 چه اتفاق افتاده بود؟

— هیچ

(ووکوئوشونگ) یکی از استادان مسلم "تای شی" Tai-Chi فقط با کف دست راست خود خیلی دوستانه به سینه او کوبیده بود !  
 کمی بعد (که وونگ) تصور مرا تأیید کرد و گفت : ضربهء صددرصد ملایمی که بر من وارد شد در من اثر برق گرفتگی گذاشت توگوئی شونگ مثل سیم برق یا مارماهی برقی ، حامل بار الکتریسیته است . تعریف (که وونگ) از حالتی که به او دست داده بود کاملاً صادقانه است زیرا چیزی که بر او وارد شد فونونی به غیر از ضربه بود . زیرا ما که حضار مجلس و تماشاچیان ، یک صحنه نمایش "تای شی" بودیم بوضوح دیدیم که "شونگ" همکار ما را با دست فقط لمس کرده بود . اندکی نگذشته "ووکوئوشونگ" که مردی لاغر اندام ، نحیف و چهل و نه ساله با یک متر و شصت و پنج سانتی متر قد بود با اشاره به (که وونگ) توضیح داد :  
 — من او را با نیروی "شی" زدم . این بجای خود ولی "شی" چه بود؟ شونگ ، در پاسخ توضیحی داد که خیلی فلسفی بنظر رسید . او گفت : در هر شخص

نیرویی بنام نیروی متافیزیکی نهفته است . این نیرو تنها از راه تمرینات تنفسی و بدنی و تمرکزات قوایی و فکری و به روش پاتوان تسین (Patuan - Tsin) بیدار می شود . اقدام برای تسلط بر نیروی متافیزیکی مخفی ممکن است دهها سال طول بکشد . ولی موقعی که نیرو بیدار شود تا آخر عمر بیدار و زنده و حاضر و فعال خواهد ماند . صاحب نیروی متافیزیکی می تواند نیرو را به هر نقطه و یا هر عضوی که وجودش در آن نقطه و یا عضو مفیدتر واقع گردد هدایت کند . مثلاً می توان آنرا به مغز ، یا فلان عضلهء معین یا فلان عضو منتقل کرد . بر فرض اگر بخواهیم با دست برهنه یا غیر مسلح مبارزه یا کتک کاری کنیم ، (شی) را به کف دست انتقال می دهیم . جالب آنکه "شی" بمجرد تماس دست با بدن حریف ، بهوربت آزاد خواهد شد و وظیفهء خود را به دلخواهترین وجه انجام خواهد داد . عالی الاصول شخص می تواند بروش "شی" چنان نیروی مخوف و عظیمی را آزاد سازد که عضلات فلان قهرمان عضله ، از آزاد ساختن یکصدم آن نیرو اظهار محرز نماید . انرژی اولیه و سماوی "شی" پایگاه و زیربنای "تای شی" است . این انرژی در قاموس تای شی (تنفس بزرگ) نام دارد . "

تنفس بزرگ

در اینجا سؤال شد : — تنفس بزرگ دیگر چه صیغه های است ؟  
 "ووکوئوشونگ" با صبر و خونسردی مختص چینی ها در پاسخ گفت : — انسان فاعداً مهمترین خوراک خود را که هوا و به بیان دیگر اکسیژن باشد ناخودآگاه "ننوال" می کند . او اتوماتیکمان درست همانقدر هوایی را که لازم دارد استنشاق می کند ، به تعریف دقیقتر همین شخص در صورتی که یک ورزشکار مشغول ورزش یا کارگر مشغول کار سنگین نباشد با اکسیژنی که تنفس می نماید تنها کمی از ظرفیت ریه های خود را پر می سازد . و تازه در وضعیتهای استثنایی ، فرضاً بوقت نفس تنگی یا بند آمدن نفس است که شخص به یاد جریان تنفس ناخودآگاه می افتد و نفس

عمیق می‌کشد. شخصی که نفس عمیق بکشد درحقیقت ریه‌ها را دوبرابر معمول از هوا سرشار می‌سازد. اکسیژن اضافی یک نیروی اضافی است. مغز و عضلات برای برآمدن از پس وضعیت جدید نیروی اضافی را بمصرف می‌رسانند. با این تعریف به همان نتیجه‌ای می‌رسیم که مسلط بر نفسان چینی و جوکی‌های هندی، در سه چهار هزار سال پیش رسیده بودند. آن اینکه: عظیم‌ترین، فراوانترین و در دسترس‌ترین انرژی حیات در هوای پاک مستتر است. منتها تو باید بیاموزی تنفس طبیعی ناخودآگاه را به تنفس عمیق خودآگاه تبدیل کنی."

#### علم تنفس

(سلوارا جان یسودیان) از سرشناس‌ترین جوکی‌های هند در ماندالای (کتاب) خود مسئله فوق را با بیان مفهوم تری مطرح ساخته است: "انسان قادر است بدون غذا و با آب هفته‌ها و بدون غذا و آب تا چند روز زنده بماند. لیکن زنده ماندن بدون هوا، فقط به مدت چند دقیقه امکان‌پذیر است. همین مثال ساده نشان می‌دهد که روابط بین زندگانی و هوا تا چه اندازه حیاتی و صمیمانه است و آندو تا چه حد مکمل یکدیگر هستند. چون کیفیت تنفس و به عبارت دیگر عمق تنفس ما، در زمینه‌های چگونگی فعالیت‌های سالم و سازنده اورگانیکی و ایجاد هارمونی بین دنیای عواطف و احساسات ما و حتی طول عمر ما نقشی سرنوشت‌ساز بازی می‌کند. انسان متمدن طریقه صحیح نفس کشیدن را به طاق نسیان سپرده است. شرایط زندگی غیرطبیعی ما مقصر اصلی هستند. زیرا آنها پند که باعث شده‌اند ریتم تنفس طبیعی و اصولی را از خاطر بزدائیم." یک نرفاض معروف دیگر هند بنام جوکی راماشارکا در کتابش تحت عنوان (علم تنفس) می‌نویسد: "درصد انسانهای متمدنی که راه تنفس صحیح را بلد باشند و صحیح تنفس کنند بسیار کم است. تنفس نادرست در بدن آثار متعددی از قبیل پست و تنگ ماندن قفسه سینه، شانه‌های آویزان و خطر ابتلا به بیماری‌های دمیگاه تنفسی برجا می‌گذارد."

ارتباط صمیمانه بین تنفس خودآگاه و میزان سلامت بدن، خواه از دیدگاه طب شرق یا شرق دور و خواه از نظر گاه طب غربی حقیقتی اثبات شده و انکارناپذیر و مورد تاکید و تأیید است. از این گذشته، تنفس عمیق بخاطر آنکه، اکسیژن زیادتری را به مغز می‌رساند. توان روح و نیروی ذهن و شعور را نیز ارتقاء می‌دهد و تعادل عینی بدن را برقرار می‌نماید و میلیونها سلول فعال بدن اکسیژن بیشتری دریافت می‌کنند و نتیجتاً فعالیت آنها در سطح وسیع‌تر و قابل اطمینان‌تری پیاده می‌شود.

#### مدیتیشن

اینک برگردیم به اصل مطلب "تای شی" و در درجه نخست این سؤال را مطرح می‌سازیم که برای تمرین شی - تنفس عمیق - کدام وقت مناسبتر است؟ استادان مسلم تای شی در چین باستان ساعات بین یک و سه صبح را تجویز می‌کردند. راهبان معبد (ووتانگ‌شان) براساس همین زمان‌بندی تمرین می‌کردند. با این تفاوت که راهبان مذکور بعلت آنکه زود به بستر می‌رفتند بیدار شدن در آن ساعت نیمه‌شب برای آنها مشکل نبود. علاوه بر این استادان قدیمی تای شی عیناً استادان علم یوگا قسمت اعظم تمدد اعصاب طبیعی خود را از طریق مدیتیشن عمیق و فقط جزء مختصری از آن را از راه خواب طبیعی کسب و جبران می‌کردند. از این رو در شبانه‌روز به زیادتر از چهار پنج ساعت خواب طبیعی احتیاج پیدا نمی‌کردند. ولی برای ما مردم عادی که شب دیروقت به خواب می‌رویم و گسری خوابمان را با کمک مدیتیشن جبران نمی‌کنیم، اوایل بامداد بهترین وقت تمرین می‌باشد. چرا؟ برای آنکه اکسیژنی که قرار است از آن به عنوان صحانه (تناول) شود در ساعات اول بامداد، پاکیزه‌تر، سرشارتر و خنک‌تر از اکسیژن در سایر مواقع روز است، اصولاً شعار سحرخیز باش تا کامروا باشی از همین جا ریشه می‌گیرد. مضاف به اینکه در ساعات اول بامداد که همان سپیده‌دم باشد بدلیل آنکه زندگی هنوز خفته است و کمترین سروصدایی

نیست تمرکز مطلق که لازمه تمرینات تنفسی است میسرتر و عملی تر می باشد . ناگفته نماند که تمرین باید در هوای آزاد و دست کم در مقابل پنجره باز صورت بگیرد . برای زیربنای "شی" هشت قسم . تمرین کلاسیک تعمیم یافته است . چینی های قدیم ، تمرینات هشتگانه را پاتوان تسین می گفتند . کسانی که تمرینات را تحت نظر یکی از استادان "تای شی" شروع کنند بزودی توجه پیدا خواهند کرد که چرا "تای شی" و مشابهش یوگا بر ژیمناستیک - ورزش سبک غربی - برتری و اولویت دارد . مهمترین خاصیت "تای شی" آن است که نیروی تنفس خودآگاه و تمرکز قوای دماغی را روی لحظه معین که از یک (آن) تجاوز ندارد پیاده می کند . به بیان دیگر انرژی معنوی تبدیل به انرژی مادی و انرژی خاموش تبدیل به انرژی حرکتی می شود .

#### شارژ آکوملاتوری

پروفسور (والری اورتانس) فرانسوی "تای شی" را به شرح زیر توصیف کرده است :

"تای شی ، در اصل ، هنری است که با کمک آن می توان نیروی کشش و انبساط روح انرژی فیزیکی (بدنی) و سلامتی های اورگانیکی (عضوی) را برای تا آخر عمرهای طولانی تامین نمود و علاوه بر آن یک نیروی درونی کارسازی کرد و آن نیرو را ، براساس اراده به هر قسمت از قسمت های بدن ، مثلا به کف دست انتقال داد . ساده تر اینکه ، تمرین های پاتوان تسین سلول های بدن را همچون دو شاخه یک آکوملاتور شارژ می کنند ."

استادان "تای شی" که معمولا سالخوردگان نحیف و لاغری هستند مرکز نقل اجتماعات خاور دور به شمار می آیند و در بین مردم و فامیل از احترام خاص برخوردارند . این گروه به گونه ای زندگی می کنند که گوئی زمان از آن ها نمی گذرد و عمر جاودان دارند . کنفوسیوس فیلسوف معروف و متفکر بزرگ چین و پدرش "گونگ شولیانگ هو" از معمرین و پیشگسوتان تای شی به شمار می آیند .

کنفوسیوس متولد ۵۵۱ قبل از میلاد در نوشته ها و تعالیم خود به محاسن "تای شی" بدفعات اشاره کرده است . جالب آنکه شولیانگ هو از برکات تای شی ، بطفه پسرش کنفوسیوس را در ۷۰ سالگی در بطن یک دختر ۱۶ ساله بست . اقدام شولیانگ هو یک اقدام بی ثمر و یک اقدام نهایی توصیف شده است . چرا که همسر اول این سرباز پیر برای او ۹ دختر دنیا آورد حال آنکه دل شولیانگ هو پسر می خواست . موقعی که انسان روی فیلم های چینی که در آنها صحنه های گونگ فوی به نمایش گذاشته می شود دقت کند متوجه خواهد شد گونگ فویازان با کف دست و نه با تیزی دست به یکدیگر حمله می کنند . ضمنا متوجه می شود که استادان تای شی بعکس قهرمانان کاراته اکثر ریش بزی و پیر و سالخورده هستند و از آنها عمری گذشته است .

پروفسور اورتانس می گوید : "کسی که بر تای شی مسلط باشد ، از هیچ حریفی ، ولو هر قدر مقتدر بیم به خود راه نمی دهد . او چون برج بدون حرکت و با رست سواره که سوار بر اسب می ایستد ، مرکز ثقل بدن را روی یک نقطه متمرکز می کند و سپس بدون کمترین حرکت یا رجزخوانی ، حریف را که حالا دیگر طعمه ای بیش نیست انتظار می کشد . نگاه نافذ او که از لای چشمهای نافذ ساطع می شود حریف را تحت نظر می گیرد . به محض آنکه حریف نزدیک شود استاد با یک جهش چند متری مقابل حریف سبز می شود و ضربه را در آن واحد با دست ، یا با شمشیر بر ضعیف ترین نقطه بدن او وارد می سازد ."

#### ضربه فنی با تای شی

( ووگوئوشونگ ) اهل چین که از او در مقدمه مطلب ذکر می شد به میان آمد می گوید : "آموختن تکنیکهای دشوار تای شی گاهی دهها سال طول خواهد کشید . مثلا خود من در ۳۷ سالگی و در حالی که از کلیه ورزشهای مبارزاتی ژاپنی و کره ای که بریند سیاه گرفته بودم با شخصی که بزودی استاد تای شی من شد روبرو شدم . او "شنگ مان شینگ" نام داشت و ۶۴ سال از سنش می گذشت . شینگ در روز مورد بحث برای گروهی از حضار درزمینه "تای شی" سخنرانی کرد . پایان کنفرانس نزد او رفتم و سئوال ابلهانه ای را مطرح کردم . ضمن معرفی خودم گفتم

من استاد و قهرمان کاراته و تکواندو هستم. کمربندهایم را نشان او دادم و اضافه کردم: شما در سخنرانی خود، شی را ایرنیروی معرفی کردید. حال آنکه نیروی برتر را من در کاراته و تکواندو و کونگ فو جستهم. اگر شما روی نظرتان اصرار می‌ورزید می‌توانیم فی‌المجلس اثبات کنیم. مرد ریش‌بزی علی‌رغم انتظار من نه تنها قبول کرد بلکه بغوریت جبهه گفت. بعدش چیزی که هرگز فراموش نتوانستم بکنم اتفاق افتاد: پیرمرد، در یک لحظه غافلگیرانه فقط کف دستش را با ملایمت به سینه من کوبید. این ضربه ناپاورانه به اندازه‌ای کوبنده بود که من از خودراضی را چندین متر عقب پراند و به پشت نقش زمین کرد. واکنش غیرمنتظره او مرا متقاعد کرد. از "شنگ‌مان‌شینگ" خواهش کردم مرا به شاگردی قبول کند. او هم بعد از آنکه استعداد درونی مرا تست کرد موافقت نمود. بدین ترتیب من ۱۰ سال قبل شاگرد او شدم اینک هم که ۴۷ ساله هستم. هنوز تمامی فوت و فن‌هایی را که استاد ۷۴ ساله‌ام می‌داند نیاموخته‌ام. "شی" او به اندازه‌ای برتر است که در سن ۷۴ سالگی می‌تواند هر لحظه که اراده نماید مراضیه فنی کند.

## "تای شی شوان" نوعی تکامل در قدرت و حرکت

بازوی تو همانند آهنی است که در پنبه پیچیده  
شده باشد.

"تای شی شوان" عاملی برای سلامتی جسم

نقل از مجله دانش ورزش اسفند ماه ۱۳۶۶

بیشتر بازدیدکنندگان از چین، هنگ‌کنگ و سنگاپور، صحبت از گروهی علاقمند به "تای شی شوان" می‌کنند که صبحهای خیلی زود در پارک‌ها، باغها و مکان‌های خلوت به تمرین ورزش مورد دلخواه خود مشغول هستند. علل محبوبیت این ورزش رزمی بی‌شمار است و انسان می‌تواند حقیقتاً در هر سنی با این هنر رزمی آشنا شود. قدرت بدنی در این ورزش رزمی نقش زیاد مهمی را ایفا نمی‌کند، زیرا که "تای شی شوان" متکی بر قدرت عضلات نیست، بلکه نوعی تکامل در حرکت است.

اسان از طریق تمرین‌های منظم به سلامتی نظم یافته‌ای دست می‌یابد. گاه پاره‌ای ناراحتی‌های جسمی از این طریق بهبود پیدا می‌کند و بدن تا سنین خیلی بالا اعطای خود را حفظ می‌کند. این امر بیشتر از طریق تمرین "کاتا" های (فرم) های مختلف بدست می‌آید که یکسری حرکات مشخص با کاربرد بسیار

بطی (اسلوموشن) هستند. ناظران بر این تمرینها، وقتی شاهد حرکات زیبای "تای شی شوان" هستند، محو هم آهنگی تکنیکهای آن می شوند که همانند رشته‌های از مرورید بدنبال هم ردیف شده‌اند. در مورد پیدایش "تای شی شوان" روایت‌های زیادی وجود دارد. غالباً آن را به "سان یاچان سان فنگ"، "یک راهب" تائوئی نسبت می‌دهند. وی که استاد هنر مشت زنی بود، با مشاهده یک مبارزه که بطور اتفاقی ناظر آن شد، طرح جدیدی برای حرکات ریخت. بطوری که می‌گویند وی روزی شاهد مبارزه یک مار و یک لک‌لک می‌شود. درحالی‌که لک‌لک ضمن ضربه زدن با منقارش مرتب مجبور است برای ضربه بعدی فاصله بگیرد، مار با حرکت مداوم و نرمش زیاد از مسیر ضربه خود را کنار می‌کشد. با اندیشه‌ی "چان سان فنگ" در طول صدها سال، نوعی هنر مشت زنی ویژه تکامل پیدا می‌کند. در این میان "یانگ‌لوشان (چان)" که یکی از علاقمندان پروپاقرص هنرهای رزمی است به خانه یکی از اساتید معروف "تای شی شوان" از خانواده "شن یاچن" راه پیدا می‌کند و به‌عنوان یک خدمتکار که ظاهراً کر و لال است، در خدمت آنان قرار می‌گیرد. باید دانست که خانواده‌ها اسرار سبک مبارزه خود را در مقابل افراد بیگانه حسودانه حفظ می‌کردند تا برتری بستگان خود را محفوظ بدارند.

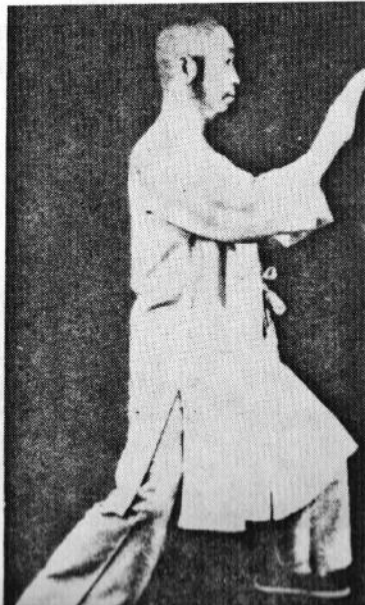
"یانگ‌لو" تمرینهای خانواده را زیر نظر می‌گیرد و خود نیز به تمرین می‌پردازد. یکی از روزها استاد تکنیک کاملی را به اجرا می‌گذارد و "یانگ‌لو" که نمی‌تواند شوق خود را پنهان کند با تشویق و کف زدن خود را لو می‌دهد. استاد او را مورد بازخواست قرار می‌دهد و از او می‌خواهد تا آنچه را که پنهانی فرا گرفته است، نشان دهد. استاد بقدری تحت تاثیر صداقت جوانک قرار می‌گیرد که او را رسماً به شاگردی خود برمی‌گزیند.

"یانگ‌لو" بعدها به تمام چین سفر می‌کند و در طول سفرش ۱۸ استاد از سبکهای دیگر هنر مشت زنی را به مبارزه می‌طلبید و همگی را همواره با دو حرکت مغلوب می‌کند.

اشاعه هنر رزمی سبک "یانگ‌لو" بین مردم را مدیون نوه‌اش "یانگ‌چن فو" هستیم. وی بیش از ۱۰۰۰۰ شاگرد را آموزش داده و بدین ترتیب اساس محبوبیت

"یانگ‌تای شی شوان" را بنا نهاده است. "تای شی شوان" برعکس آنچه که ادعا می‌شود، فقط یک تمرین برجسته برای تندرستی نیست، بلکه در اصل نوعی هنر مبارزه با دست و پا است. "چن واین مینگ" یکی از اساتید سبک "یانگ" در مورد "تای شی شوان" چنین می‌نویسد:

با "تای شی شوان" واقعی بازوی تو همانند آهنی است که در پنبه پیچیده شده باشد. برای کسی که بخواهد آنرا بلند کند بسیار نرم ولی سنگین است. در مبارزه رودررو این را می‌توان حس کرد. وقتی حریف را لمس کنی، دستهای تو نرم و سبک هستند، ولی حریف از آن رهایی پیدا نمی‌کند. دستهای تو به او پیچیده است و وی قادر به فرار نیست. دستهای حریف بزودی طوری خسته می‌شوند که قدرت تحمل از او سلب می‌شود. اگر بخواهد از قدرت عضلاتش برای کنترل تو و با عقب زدن استفاده کند، همانند اینست که بخواهد باد، یا سایه را بگیرد، همه جا خلاء است.





حرکت در فلسفه

همه انسانها بالفطره برای دانستن علل مسائل و پدیدهها کنجگاو هستند. از روزگاران قدیم تا به امروز متفکران، دانشمندان بزرگ، نویسندگان ماهر و فلاسفه براین بودهاند که اطلاعاتی مقبول درمورد ماهیت هستی بدست آورند. زیرا هرقدر ماهیت و قوانین کلی هستی برای ما کشف و روشن شود، همانقدر موجب سعادت و موفقیت بشر در مسائل زندگی و نتیجهگیری صحیح برای مسائل و قوانین غیرکلی که در زندگی بشر نقش اساسی و مستقیم دارد می‌گردد. برای دانستن ماهیت هستی و حقیقت آفرینش هرکسی راهی را برگزیده است. عده‌ای از طریق فلسفه یا کاوشهای عمیق فکری در کنجهای ذهن به جهان‌شناسی عقلی و استدلالی پرداخته‌اند، بعضی دیگر از راه ریاضت و نفس‌کشی قدم در این راه گذاشته‌اند. عده‌ای از راه درونی و تگریستن به آئینه درون و برهیز از علائم برون شروع به شناسایی جهان کرده‌اند و عده‌ای از طریق تحقیق و بررسی در علل پدیده‌های ظاهری و عینی و غیرکلی برای امر مبادرت ورزیده‌اند، گروهی نیز از طریق فرمولهای ریاضی و اصول اعداد در این وادی وارد شده‌اند. ما قصد تشریح مسائل فوق را نداریم برای اینکه از حوصله بحث و موضوع ما خارج است ولی بعنوان یک نمونه به بحث حرکت از نظر فلسفه و علم و تجربه می‌پردازیم، تا اولاً، شناختی اجمالی از نظریه متفکران قدیم و جدید درمورد اصول و قوانین کلی هستی داشته باشیم ثانیاً فرق میان پدیده‌های علمی و مباحث فلسفی و تجربه‌های شخصی را بیشتر بشناسیم ثالثاً باتوجه به اصول و قوانین کلی هستی، نتیجه‌هایی برای قوانین غیرکلی که در زندگی بشر موثر است بگیریم و سرنخهایی بدست آوریم. رابعاً موضوع کتاب ما هم بحثی فلسفی و هم علمی و هم تجربی می‌باشد. بنابراین حرکت و غیره با موضوع کتاب ما ارتباط کامل دارد و برای رسیدن به یک نقطه، مستدل و قابل قبول و نتیجه‌گیری عینی از موضوع کتاب از مباحث فوق کمک بگیریم. خاصاً ما برای اینکه بتوانیم

در مورد موضوع ابرنیروی "چی" به حقایق ملموس دست یافته و به اصول آن اعتقاد پیدا کرده و در راه شناخت و بکارگیری و استفاده از ابرنیروی "چی" موفق باشیم احتیاج به دانستن موضوعات مطروحه فوق داریم. پس ما در این کتاب، گامی بیرون از موضوع برداشته‌ایم.

ما در این مبحث به تشریح حرکت از نظر فلاسفه و دانشمندان قدیم و جدید می‌پردازیم و در پی اثبات یا رد آن نیستیم، زیرا اولاً اثبات یا رد این نظریات از عهده ما خارج می‌باشد، ثانیاً پرداختن به اثبات یا رد این نظریات خارج از بحث ما بوده و کتابی جدید را می‌طلبد. پس ما اشاره‌ای ساده و خلاصه به نظریات مختلف در این زمینه می‌کنیم و قضاوت و تفکر را به عهده خواننده می‌گذاریم. در این رابطه ما به نوشتن نظریات از ایام قدیم تا زمان جدید می‌پردازیم.

تعریف حرکت: تعریف حرکت در فلسفه با تعاریف علوم و فنون از حرکت فرق می‌کند. حرکت در فلسفه یعنی خروج تدریجی یک شی از قوه به فعلیت است. یعنی وقتی در چیزی انتقالی از قوه به فعل صورت گیرد، حرکت صورت گرفته است، در هر حرکت، شی از حالتی که حالا در آن است درآمده و تدریجاً به حالتی که می‌تواند به آن حالت برسد، دست یابد، یعنی ماده دارای قوه‌های بسیاری است و هرگاه یکی از قوه‌ها و استعداد‌های درونی ماده به فعلیت برسد، حرکت صورت گرفته است و آن ماده حرکت کرده است.

حرکت از نظر هراکلیت (هرقلیطوس): "ما بوی یک گل را دو بار استنشاق نمی‌کنیم و دو بار در یک رودخانه فرو نمی‌رویم" (هراکلیت)

هراکلیت فیلسوف یونانی در عهد قدیم، معتقد به حرکت دائمی در جهان بود و معتقد بود که همه چیز در جهان تغییر کرده و دگرگون می‌شود، هیچ امر ثابتی وجود ندارد، تنها امر ثابت، اصل قانون تغییر است، نه ماده یا جوهر و عنصری خاص، همه چیز تغییر می‌کند و در تغییر و تحول دائم می‌باشد، بوجود آمده و از بین می‌رود ولی تنها چیزی که ثابت می‌ماند، اصل عام و کلی "همه چیز در تغییر است" می‌باشد. هراکلیت برخلاف ادعای محققین مارکسیست،

ماتریالیست نبود، بلکه به خدا معتقد بود. در نظر او، آتش عنصر اصلی جهان است، آتش سبکترین عنصر در میان عناصر دیگر است و تمام عناصر موجود در جهان از آتش بوجود آمده‌اند. عناصر اصلی جهان در حالت دوری هستند. خاک، آب، آتش و هوا در حرکتند، خاک بصورت آب است و آب تبخیر شده بصورت ابر و هوا درمی‌آید، وقتی هوا ملتهب گردد، آتش را بوجود می‌آورد و آتش ایجاد شده به زمین برمی‌گردد و این دور ادامه یافته، تعادل و نظم و بقاء جهان را حفظ می‌کند. در نظر او که روح عامل حیات است، شعله‌ای از آتش ازلی می‌باشد. پس هراکلیت به وجود ثابت اعتقادی ندارد و به تشبیه او جهان مانند رودی همواره در جریان است، پس به تمام چیزهای عالم که بنگریم در یک زمان طوری و در زمان دیگر به شکلی دیگر است، پس جهان و همه چیز در حال حرکت است و در جریان دائم، لذا نمی‌توانیم بگوئیم چیزی می‌باشد بلکه باید بگوئیم چیزی می‌شود. بنابراین بوی یک گل را دوبار استنشاق نمی‌کنیم و در یک رودخانه دوبار قدم نمی‌گذاریم.

نظریه کراتولوس: کراتولوس فیلسوف دیگر با مطالعه اصل هراکلیت (همه چیز در تغییر است) می‌دید که اگر این اصل را به کلیت خود جدی بگیریم هیچ شباتی باقی نمی‌ماند حتی تحول و تغییر شامل حال قانون تغییر هراکلیت نیز خواهد شد. کراتولوس معتقد بود که: همه چیز در تغییر است، کلماتی را هم که ما بکار می‌بریم، تغییر پیدا می‌کند، معانی کلمات نیز دستخوش تغییر هستند، پس ما نمی‌توانیم زبان ثابتی داشته باشیم که با آن جهان را توصیف کنیم، لذا یک شخص نمی‌تواند حتی برای یک بار در یک رودخانه قدم بگذارد زیرا در همان موقعی که در آن رودخانه قدم می‌گذارد، هم رودخانه و هم خود قدم تغییر یافته است. او می‌گفت: اگر همه چیز دائماً در تغییر است آدمی نمی‌تواند حتی چیزی را مورد بحث قرار دهد، زیرا که گوینده پیش از آنکه سخنش تمام شود، هم او و هم الفاظ و هم معانی و هم شنونده تغییر و تبدیل پذیرفته است، بنابراین تنها چیزی که می‌توان انجام داد، این است که شخص انگشت خود را وقتی طرف سخن و خطابه واقع شد، بجنباند تا بفهماند که سخن را شنیده

است. آقای ربانی شیرازی در این مورد، اشاره جالبی دارد که روی این اصل و مبنا باید به کراتولوس گفت که: یک شخص هم دیگر معنی ندارد تا بتواند در رودخانه قدم بگذارد و یا نگذارد و یک بار هم بی معنی است، چونکه (بار)، از مقوله زمان است و زمان در تغییر است (یک)، در واقع متعدد است. کما اینکه جنابان انگشت نیز امری عبث و بیهوده است، زیرا که هم انگشت و هم مخاطبی که در نظر اوست به او فهمانده شود که سخنش را شنیده است، هردو تغییر پیدا کرده اند.

نظریه پارمیندس و زنون: فلسفه پارمیندس و شاگردش زنون بکلی مخالف و متناقض نظریه هراکلیت و کراتولوس می باشد. این مخالفت عمدتاً در مسئله حرکت و تغییر می باشد. این دو از نخستین فیلسوفان متقدم هستند که منکر حرکت بوده و معتقد به سکون و ثبات هستند. پارمیندس معتقد است که تنها وجود است که در عالم تسلط دارد، و "لاوجود"، وجود ندارد. وجود موجود است و لاوجود هم عدم. در نظر او حتی لاوجود "عدم" را نمی توان تصور کرد زیرا در صورت تصور لاوجود به آن موجودیت داده ایم، اگرچه این موجودیت ذهنی باشد. پارمیندس معتقد بود: جهان پایه های ثابت و لایتغیر دارد، این پایه ها، نه دگرگون می شود و نه تجزیه می گردد، چون تجزیه خود نوعی حرکت است و هر چیزی که حرکت کند متعلق به عالم حقیقی نیست. او می گوید: عالم دارای تاریخی معین و مشخص نیست، کل طبیعت و طبیعت کل دارای حالت واحدی هستند که همان حالت فعلی است، پس حرکت در او غیر واقع و خطاست، زیرا حرکت باید در مکان واقع شود، این مکان یا عدم است یا وجود و عدم هم چون موجودیت ندارد، پس حرکت در مکان واقع می شود که حرکت در خود است در این صورت هیچگونه حرکتی که نقل مکانی در آن باشد، انجام نمی پذیرد پس حرکت نمی تواند مفهوم خارجی مطابق پیدا کند، پس آن چیزی که فلاسفه آنرا حرکت می نامند، همه سکون کل است. او می گفت: جهان زمان مشخصی ندارد، بلکه عالم قدیم است و عالم نه حادث است و نه نابود می شود و بلکه ثابت است و یکنواخت و بدون حرکت و تحول است. او در مقابل این سؤال که

چگونه می توان برای عالم آغازی پیدا نمود می گوید: حتی نمی توان تصور کرد که وجود از عدم ناشی شده است زیرا صدور وجود از عدم محال است و اگر عالم در آغاز وجود نداشته باشد چه ضرورتی می توانست برای بوجود آمدن آن بوجود بیاید. زنون شاگرد پارمیندس می گوید: حرکت حقیقت ندارد و خلاف عقل است. زنون سعی می کند نظریات استاد را با براهین عقلی و ریاضی ثابت کند. زنون برای نفی و بطلان حرکت چنین استدلال می کند که اگر حرکت (حرکت مکانی) واقعیت داشته باشد بصورت انتقال از یک نقطه به نقطه ای دیگر است. ما اگر بین این دو نقطه خطی فرض کنیم، این خط قابل تقسیم به اجزاء بی نهایت است، یعنی نیم و نصف کردن خط پایانی ندارد، پس اگر جسم متحرکی از این اجزاء و نصفها عبور نماید نیاز به زمان نامتناهی دارد و ممکن نیست در زمان محدود و متناهی همه پاره ها و اجزاء نامحدود طی شود. بنابراین جسم متحرک، هیچگاه به نقطه مقصد نمی رسد با اینکه آنچه درک می شود برخلاف آن است و آنچه در ظاهر دیده می شود، حقیقت ندارد و حرکت باطل است. البته در جواب زنون می توان گفت که آنچه دارای نصفها و پاره ها و اجزاء بی شمار می باشد خط بالقوه است نه خط بالفعل و پیوند پاره ها و اجزاء بالفعل بی شمار ممتنع است نه پاره ها و اجزاء بالقوه بی شمار و بی نهایت.

#### نظریه افلاطون

از گفته های او چنان برمی آید که حرکت را ازلی و ذاتی می داند. در نظر او هر چیز در عالم محسوس تغییر می کند، پس مشمول تولد و مرگ می شود یعنی هر چیزی یک زمانی بوجود می آید و یک زمانی از بین می رود اگر همه موجودات در تغییر باشند باید مبداء واحدی داشته باشند که همه صورتهای جزئی از آن مبداء واحد نشأت گرفته باشند، این منشاء همان ماده نخستین بوده و با حواس ادراک نمی گردد، ماده نخستین از همان اوایل متحرک بوده است، حرکت ماده نخستین ذاتی و از خود او بوده است چون چیزی وجود ندارد که واکنش را به آن منتقل کند پس از آنجا که احداث حرکت در عالم خود بخود است پس



ماده نخستین زنده بوده و دارای نفس است اما نفس موجود در ماده عصیانگر می‌باشد و با نظام عالم که نظام احسن می‌باشد در تخالف است. در این صورت نیاز به وجود عقلی الهی احساس می‌شود که بر قوانین ثابت نظارت داشته باشد.

### نظریه ارسطو

ارسطو فیلسوف یونانی و شاگرد افلاطون از چند جهت در فلسفه با افلاطون مخالفت کرد و گفت: گرچه افلاطون در نظر من عزیز است ولی حقیقت عزیزتر از افلاطون می‌باشد. او نظریات مخصوص بخود در فلسفه را ارائه نمود. ارسطو در مورد حرکت معتقد است که حرکت انتقال از قوه به فعل است و همه چیز مشمول تغییر و تحول می‌باشد و تغییر به دو نوع می‌باشد.

#### ۱- تغییر دفعی، ۲- تغییر تدریجی

تغییر دفعی حرکتی آنی می‌باشد که در یک لحظه صورت گرفته و پایان می‌یابد. می‌توان گفت مسئله جهش که امروزه مطرح است همان حرکت دفعی می‌باشد. تغییر تدریجی، تغییراتی می‌باشد که با گذشت زمان و بطور مستمر بر موجود مادی عارض می‌شود. ارسطو معتقد است که تغییر در عرضها به صورت تدریجی می‌باشد اما حرکت و تغییر در جواهرات هم دفعی و هم آنی است. لازم است توضیحی کوتاه در مورد جوهر و عرض در فلسفه داده شود. ماهیت اگر مستقلاً بدون آنکه از صفات چیز دیگر شود، وجود بگیرد، آن جوهر است ولی اگر از صفات و عوارض ماهیت دیگر شود آن عرض است. باید متوجه بود که اگر تغییرات دفعی باشند نمی‌توانند دائمی باشند زیرا تغییرات دفعی لحظه‌ای بوده و در یک لحظه صورت گرفته و پایان می‌یابند پس این چنین تغییراتی نسبی هستند. ولی تغییراتی که تدریجی باشند دائمی و دارای استمرار می‌باشد لذا این تغییرات مطلق خواهد بود. ارسطو معتقد است که حرکت ازلی و ابدی بوده و هر متحرکی، محرکی دارد. محرک اول ساکن بوده و هیچگونه حرکتی ندارد، نه حرکت ذاتی و نه حرکت عرضی. محرک اول و اصلی اجزاء و ابعادی ندارد و

در قطر دایره؛ عالم هستی قائم است و همچنین می‌گوید که اشیا می‌هستند که گاه ساکنند و گاه متحرک. ارسطو به خدا اعتقاد دارد و وجود آنرا با براهینی ثابت می‌کند. به نظر او یکی از دلایل وجود خدا علت فاعلی و علت غایی است. به نظر او هر محرک طبیعی از راه ارتباط با متحرک آنرا به حرکت درمی‌آورد، پس هر محرکی که خودش متحرک نباشد باید در حرکتش حرکتی غیرطبیعی باشد. حرکت غیرطبیعی بر اساس شوق است. از آنجائیکه محرک اول باعث تحریک متحرک اول شود. این متحرک اول دارای نفسی است، این متحرک اول باعث حرکت آن و دیگران می‌شود پس در این صورت محرک اول، عقول را نیز از آن جهت که خود موضوع شوق و عشق آنهاست به حرکت درمی‌آورد. به نظر ارسطو محرک اول هیچ فعالیت طبیعی ندارد و تنها کاری که دارد تعقل در خویش است، پس در نظر او خدا عقلی کلی است که فقط به ذات خود فکر می‌کند.

### نظریه مبداء عالم حرکت است

دیربست که عده‌ای از فلاسفه و دانشمندان طبیعی گفته‌اند که مبداء عالم فقط حرکت است و اصل کلیه موجودات عالم حرکت می‌باشد از آن زمانیکه در اثر تجزیه احسام صد و چند عنصر شناخته شد و در اثر تجزیه عناصر به آنها رسیدند و در ساختمان هراتم چندین جزء کوچک بنامهای الکترون، پروتون، نوترون و نبرو یافتند، معتقد شدند که مبداء عالم حرکت است. در این نظریه مبداء تمام موجودات عالم ماده حرکت است. کرات آسمانی از آفتاب و ماه و ستارگان گرفته تا زمین، کوهها، دره‌ها، اقیانوسها، انسان، حیوان، نبات، جماد، فلزات، گاسها، هم در حرکت هستند و هم از حرکت بوجود آمده‌اند و بس، یعنی آسمان، سیاره، ستاره، کوه، اقیانوس، زمین، انسان، حیوان، نبات و... وجود ندارد بلکه آنچه وجود دارد حرکت است و این حرکت‌های مختلف است. که به چشم ما بصورت ستاره، سیاره، زمین، حیوان، اقیانوس، کوه و... می‌آید و اگر حرکت وجود نداشته باشد، عالم هستی عدم است. غذایی که می‌خوریم، آبی

## ابر نیروی (چی)

۲۸

که می‌آشامیم، نوری که می‌بینیم، صدایی که می‌شنویم، لباسی که می‌پوشیم، هوایی که استنشاق می‌کنیم، آهنی که از آن ابزارآلات می‌سازیم، و نیرو تمام حرکت است. روح این نظریه اینست که هر جسمی دارای خاصیت ارتجاع و اهتزاز است، یعنی خاصیت "توج و ارتعاش" در هر جسمی وجود دارد، مثلا اگر سنگی در آب بیاندازیم، موجی دایره‌ای در سطح آن بوجود می‌آید که از نقطه برخورد سنگ تا هر جا که آب امتداد داشته باشد وسعت خواهد داشت. این خاصیت در هوا نیز وجود دارد. مثلا وقتی هوای درون ششها "نفس" از گلو بیرون می‌آید بواسطه حرکات گلو، زبان، دهان و لبها مرتعش می‌شود و همان ارتعاش و اهتزاز در هوای بیرون نیز بوجود می‌آید و ارتعاشات و اهتزازات مزبور امتداد یافته بر پرده گوش شنونده تاثیر می‌گذارد و شنونده سخنان گوینده را می‌شنود. پس صدایی که ما می‌شنویم فقط حرکتی است که در هوا بوجود می‌آید و علت پیدایش امواج، ضربه و فشاری است که بوسیله هوای دهان ما یا بوسیله خوردن چیزی به چیز دیگر و نیرو بر هوا وارد می‌آید و حس گوش ماست که امواج مزبور را دریافت کرده و البته دریافت امواج صوتی از طرف گوش محدود است. مثلا جسم اگر در ثانیه کمتر از ۳۲ بار مرتعش شود، اصلا محسوس نمی‌گردد. اگر ارتعاش جسم در ثانیه به ۱۶ هزار برسد، کمترین صدای موسیقی خواهد بود که شنیده می‌شود. اگر ارتعاش جسم در ثانیه از ۳۲ هزار یا ۳۸ هزار تجاوز کند، گوش ما نمی‌تواند آنرا بشنود ولی گوش سگ تا ۷۰ یا ۸۰ هزار آنرا درک می‌کند. پس درجات بین ۱۶ هزار و ۴۰ هزار سیکل در ثانیه، بصورت آوازه‌های زیر و بم در گوش ما محسوس می‌گردد. نور نیز شبیه صوت، امواج و اهتزازاتی است که در ماده حادث می‌گردد ولی سرعت امواج نور از سرعت امواج صوتی بیشتر است. بعنوان مثال، اولین طول موج نور که به چشم دیده می‌شود، نور سرخ است و آخرین طول موج نور که با چشم قابل رویت است نور بنفش است. پس چه صوت و چه نور هر دو حرکت و اهتزاز می‌کنند که در هوا و ماده پدید می‌آیند و اختلافشان فقط در سرعت امواج و طول موج است. مثلا نور سرخ در حدود مابین ۳۰۰ و ۴۰۰ تریلیون اهتزاز دارد و موج و اهتزاز نور

## ابر نیروی (چی)

۲۹

بنفش در حدود ۷۰۰ تریلیون بار در ثانیه است. بعضی اجسام بیش از ۱۵ تا ۳۰ هزار بار در ثانیه ارتعاش نمی‌کنند ولی بعضی مواد می‌توانند ۲۸۸ کاتریلیون بار در ثانیه مرتعش شوند. پس حیوان و گیاه و فلز و آب و هوا و هر جسم دیگر همگی عبارت از حرکت و امواجی هستند که در سرعت با یکدیگر اختلاف دارند. مبدأ و اصل تمام این موجودات حرکت است حرکت در یک درجه مخصوص بصورت صدا است و در درجه دیگر نور و رنگ می‌باشد. همان حرکت شدیدتر شده و بصورت گاز درآمده است و باز شدیدتر شده تبدیل به مایع گشته و از آن نیز شدیدتر شده بصورت جامد جلوه‌گر شده است. برای اثبات نظریه "مبدأ" عالم حرکت است "یکی از دانشمندان این آزمایش را به ما توصیه می‌کند. او می‌گوید: یک قطره آب که قطر آن سه سانتی‌متر باشد را فرض کنید.

۱- آنرا بزرگ کنید تا قطرش به ۱۵ سانتی‌متر برسد، در آن موقع لرزش و ارتعاش آن زیاد شده و رنگهای قوس و قزح در آن پیدا خواهد شد.

۲- قطره مزبور را بزرگ نمائید تا آنکه قطرش به ۱۷ متر برسد، رنگهای قوس و قزح ناپدید می‌شوند و فقط آب دیده می‌شود.

۳- قطره مزبور را آنقدر بزرگش نمائید که قطر آن صد مایل شود، در آن هنگام جوهرهای کوچک آب هر کدام به اندازه حجم یک گردو که دارای دو سانتی‌متر و نیم قطر دارد باشد، نمودار می‌گردند. در قطره مفروض که بزرگ ساخته‌اید به شماره یک عدد ۵ و بیست صفر در جلو جوهرهای کوچک آب وجود دارند. نمی‌توانیم جوهرهای کوچک آب را بدو قسمت تقسیم کنیم طوری که هریک از آن دو قسم، آب باشد. چون آن جوهرهای کوچک آب به عناصری تجزیه می‌شوند که آب از آنها بوجود آمده است (اکسیژن و هیدروژن). جوهرهای کوچک آب (ملکول آب) از سنگ سخت‌تر است! زیرا اکسیژن و هیدروژن بطوری قوی، در آنها متحد شده‌اند که جدا کردن آنها جز با اعمال شیمیایی مخصوص، ممکن نیست.

۴- باز قطره مفروض آب را تا حدی بزرگ سازید که قطرش صد هزار مایل شود، در آن صورت قطر هر ملکول آب، بیش از چهل قدم خواهد گشت و

خواهیم دید که یک ملکول "جوهر" آب از سه جزء "اتم" تشکیل شده است: یک اتم اکسیژن و دو اتم هیدروژن در دو طرف آن. این سه اتم شبیه به خلاق و مسافتهایی هستند که در آن ماده نباشد، اتم اکسیژن مانند قندیلی در وسط است که شش دایره بجای سطح وی بشمار می‌روند، دو اتم هیدروژن مانند دو دایره نوری هستند که هرکدام بقطر هفت قدم که بر گرد مرکزی که آنهم از نور است در گردشند.

۵- بار پنجم قطره آب مفروض را به اندازه‌ای بزرگ سازید که از مدار زمین بدور خورشید بزرگتر شود. در آن حالت قطر هر جوهر (ملکول) آب هشت مایل خواهد بود و خواهید دید که دایره‌هایی که در اکسیژن و هیدروژن مشاهده می‌شود، دایره حقیقی نبوده، بلکه دانه کوچکی از نور بر گرد مرکزی از نور، به سرعت شش هزار میلیون متر در ثانیه می‌چرخد و به واسطه سرعت حرکت، در نظر ما دایره‌ای نوری درآمده است، دانه کوچک نوری که دور می‌زند. "الکتریسیته منفی" یا الکترون و مرکز نوری آن "الکتریسیته مثبت" یا پروتون است و شماره دانه‌هایی که دور می‌زنند، دایره رسم می‌شود مانند دایره آتش‌گردان، دانه‌های نوری به علت سرعت حرکت، اتمهای اکسیژن و هیدروژن شدند و از ترکیب آنها، آب بوجود آمد، این امر منحصر به آب نیست، بلکه اگر از هر موجودی یک قطعه گرفته و تجزیه کنیم، متوجه خواهیم شد که اصل همه آنها دانه‌های نوری که از آن به الکترون و پروتون تعبیر می‌شود می‌باشد. پس این نظریه می‌گوید که مبداء عالم حرکت بوده و اگر حرکت نباشد عالمی نخواهد بود.

#### فلسفه اسلامی، حرکت جوهری

نظریه حرکت جوهری را فردی بنام محمدابن ابراهیم شیرازی معروف به ملاصدرا و صدرالدین و صدرالمتهلین از بزرگترین فلاسفه اسلام در قرون اخیر مطرح و ثابت کرد. ملاصدرا برای رهایی از ایرادات بی‌جا و انتقادات جاهلانه مجبور شد در کتاب اسفار خود، بگوید که بعضی از فلاسفه قدیم یونان به حرکت جوهری معتقد بودند، همانطوریکه شیخ اشراق مجبور بود که ادعا کند که حکمت

"فلسفه" اشراقی از نظریات فیلسوفان یونان قدیم نظیر افلاطون است ولی تحقیق و بررسی نشان می‌دهد که بانی فلسفه اشراقی شیخ سهروردی و بانی حرکت جوهری ملاصدرا می‌باشد. فلاسفه تا قبل از شناخته شدن و اثبات حرکت جوهری توسط ملاصدرا، عمدتاً معتقد بودند که اولاً حرکت و تحول و تغییر در اساس هویت یک شی (یعنی جوهر) ممکن نبوده و نامعقول می‌باشد، یعنی در جوهر به هیچ‌وجه حرکت نیست و ثانیاً از میان صفات اشیا فقط در چهار مقوله عرضی از مقوله نه‌گانه که مقوله‌های "کم"، "کیف"، "وضع" و "این" می‌باشد، حرکت واقع می‌شود و در سایر صفات و حالات، حرکت ممکن و متصور نیست. در زبان فلسفه همه حرکت‌های مادی مکانیکی، حرکت مکانی (حرکت در مقوله "این") نامیده می‌شود. حرکت در این یعنی انتقال جسمی از مکانی به مکان دیگر، مثال آن حرکت یک انسان به خطی افقی و یا افتادن سنگی از یک ارتفاع است و حرکت یک شی به محور خودش، حرکت وضعی نامیده می‌شود، مثل حرکت زمین، خورشید، ماه و کرات دیگر به دور خود. و حرکت بر دور خود موجب تغییر وضع آنها می‌شود و همه تحولات شیمیایی و فیزیکی، حرکات کیفی نامیده می‌شود، مانند گرم شدن آب و ترکیب اتمهای مختلف و ایجاد ملکولی واحد. و رشد گیاهان و حیوانات، حرکت کمی یا حرکت در مقوله کمیت نامیده می‌شود، مانند نهال کوچکی که درخت تنومندی می‌شود و وقتی فردی لاغر به فردی فربه تبدیل می‌شود. در همه این حرکات بستر حرکت "وضع"، مکان "این"، کم و کیف است و این بسترها و مقوله‌های حرکت به مانند راهروهایی هستند که متحرک (موضوع حرکت) از میان آنها عبور می‌کند و یا همچون جامه‌هایی هستند که متحرک آنها را اتصالاً و استمراراً، یکی به دنبال دیگری به تن می‌کند. مثلاً گرم شدن تدریجی آب به این معنی است که، جوهر آب هر لحظه جامه تازه‌ای از گرما "مقوله کیف" به تن می‌کند، یعنی بتدریج از صفر درجه تا صد درجه حرارت را می‌پذیرد. در حرکت، متحرک همان خودش "جوهرش" است که صفاتش عوض می‌شود و با ثبات خود، حالت‌های مختلف به خود می‌گیرد، یعنی خودش عوض نمی‌شود بلکه اعراض و صفات آن است که دگرگون و عوض می‌شوند

به عبارت دیگر، متحرک در خود حرکت نمی‌کند تا خودش عوض شود بلکه در بستر صفاتش حرکت می‌کند و نمودها و حالت‌های خود را تغییر می‌دهد. یعنی حرکت جوهر داریم در عرض، نه حرکت جوهر در جوهر. دکتر سروش در کتاب نهاد ناآرام جهان می‌گوید: سببی که اینک رسیده، همان است که وقتی کال بوده و سنگی که اینک به زمین افتاد، همان سنگی است که بر بالای بام بوده و درخت تنومند امروزی همان نهال ناتوان دیروزی است. در تمام این حرکتها، پدیده‌ها ریشه‌های یافت می‌شود که امروز را به دیروز و حال را به گذشته متصل می‌سازد. سبب کال در اثر رسیدن به سبب دیگری بدل نمی‌شود که هیچ رابطه‌ای با سبب گذشته نداشته باشد. تحول از کالی به رسیدگی هر قدر هم عمیق باشد، رابطه سبب کال دیروزی را از سبب رسیده امروز به کلی نمی‌برد و شخص به قضاوت حسی و وجدانی حکم می‌کند که این همان سبب کال دیروزین است که بصورت سبب رسیده امروزین درآمده است و یا به زبان نوین علم، اگر در اثر طول فرآیند رسیدگی، ملکولهای شکسته و ملکولهای نوینی پدید آمده‌اند، آنها هم اتمهای دیرین‌اند و همچنین است در مورد هر حرکت و تحولی. زمین و منظومه شمسی را با همه تغییراتی که طی میلیون‌ها سال در آنها حادث شده است، نمی‌توان موجودات نوینی دانست که هیچ سابقه و گذشته نداشته‌اند. تغییرات آنها هر قدر هم عمیق و وسیع بوده باز هم مانع این نیست که بگوئیم این همان زمین چهار میلیارد سال پیش است که امروز بدین صورت درآمده است. این ارتباط امروز جز با فرض جوهری ثابت امکان‌پذیر نیست. اگر زمین امروزی صد درصد با زمین دیروزی متفاوت باشد در آن صورت باید گفت، پس از زمین دیروزی، زمین نو و بی‌سابقه‌ای حادث شده است و البته این انکار صریح، حرکت و تحول است و معنایش این است که زمین امروزی، محصول تحول زمین دیروزی نیست و هیچ رابطه‌ای با آن ندارد. اینک مسئله اینست که اگر ما تحول و حرکت را منکر شویم به این معنی خواهد بود که چیزی به چیزی تبدیل نمی‌شود، مثلاً پیرمرد امروزی همان جوان دیروزی نیست که بر اثر گذشت عمر که پنهان شده است بلکه موجودی مطلقاً بی‌سابقه و صد درصد جدید است. درست

مثل اینکه امروز پیرمردی از مادر تولد یافته است. این سخن بطور آشکار خلاف حس و وجدان است و به هیچ وجه با بدل شدن چیزی به چیز دیگر که همان مفهوم حرکت است سازگار نیست. درحالی‌که با فرض حفظ یک هسته بنیادی، رشته ارتباط پیرمرد امروز و جوان دیروز بخوبی قابل فهم است و حرکت از جوانی به پیری نیز معنایش واضح می‌یابد. از دیدگاه حکمت متعالیه ملاصدرا حرکت اصلی فراگیر و جهان شمول است یعنی تمامی موجودات طبیعی، چه ماده اولیه و چه پدیده‌های عالم طبیعت همگی بدون استثنا مشمول این قانون می‌باشند و هیچ ماده و یا پدیده‌ای نمی‌تواند از آن مستثنی باشد. ملاصدرا در این مورد می‌گوید: عالم با همه اجزایش چه جوهر و چه اعراض، چه آسمانی و چه زمینی همه حادثند به حدوث تدریجی و تمامی آنها دائماً در کون و فسادند و دوزمان به یک حال نمانند، اسفار ج ۵: ۲۲۲. در جایی دیگر گوید: عالم با همه اجزایش چه افلاک کواکب و چه بساطت و مرکبات حادث‌اند، پدید می‌آیند و فاسد می‌شوند و هر آنچه در عالم موجود است در هر آن موجودی دیگر و خلق تازه‌ای است. (اسفار ج ۷: ۲۹۸) و باز می‌گوید: ثابت و محقق است که اجسام به تمامی در ذات خود، تجدد وجودی دارند و صورت آنها، صورت تغییر و دگرگونی است و هر جزء از اجسام در وجود حادثند و مسبقند به عدم زمانی و دائماً در حال کون و فسادند و استمراری برای هویت وجودی آنها نیست (اسفار ج ۷: ۲۹۷) و باز می‌گوید: همانا قوام این عالم بواسطه حرکتیست که آن حرکت صورت پدیده‌ها است. فلاسفه قبل از ملاصدرا با استناد به "شبهه بقاء موضوع" معتقد بودند که شی فقط در مکان، کمیت، کیفیت و وضع حرکت می‌کند ولی شی نمی‌تواند در خودش حرکت کند و از خود بستری ساخته در آن بستر گام زند این موضوع نامعقول است که شی لباس "خودی" خود را بکند و "خودی" دیگری به تن کند و باز هم خودش باشد. اما ملاصدرا وقوع چنین حالتی را در شی جایز و حتی واجب دانسته و استدلال نمود که تا چنین حرکت و جوشش در درون وجود نداشته باشد هیچگونه دگرگونی و تحولی در بیرون پدید نمی‌آید و تا شئی بطور اتصالی و استمراری از پوسته خودی خود بیرون نیاید و خود را

نردبان اعتلاء خود نکند و در خود قدم نزند و از خود مایه نگذارد، هرگز به کمالی نوین دست نخواهد یافت و اگر حرکتی در ظاهر هست نشانی است از حرکتی که در باطن وجود دارد. بقول دکنر سروش جان سخن ملاصدرا اینست که حرکت را در سایه ثبات و یا بر پایه ثبات نمی‌توان تفسیر کرد. ملاصدرا می‌گفت: جوهر عالم طبیعت دائما در حرکت و تغییر و تجدد است و این حرکت، لازمه ذات جوهر عالم است و هرگز از آن منفک نمی‌گردد. ملاصدرا جزو کسانی است که مبداء عالم را جسم طبیعی که امر واحد متصل و مرکب از هیولی و صورت است می‌دانند و ماده نخستین عالم را هیولی می‌پندارند (هیولی به معنای استعداد و قوه است به عبارت دیگر هیولی یعنی قابلیت صرف که دارای هیچگونه اثر وجودی و هستی خاصی نمی‌باشد). جسم طبیعی جوهر است و فراهم آمده از دو جوهر: یکی هیولی و دیگری صورت (یعنی هستی خاصی که دارای اثر مخصوص می‌باشد). ملاصدرا معتقد بود که جسم طبیعی بهر صورت که باشد خواه بصورت حیوان و خواه بصورت گیاه و جماد باشد، همیشه در حرکت و تغییر است. در عالم ماده و طبیعت، سکون و ثبات وجود ندارد، بلکه ثبات و سکوت مختص عالم عقل و عوالم الهی است. جوهر عالم ماده یعنی صورت جسم طبیعی ذاتا امری متغیر و متجدد است. پس جوهر یعنی حقیقت و اصل. خاک، آب، سنگ، گیاهان و حیوانات و... امر سیال و گذرای است که تدریجا موجود می‌گردد و معدوم می‌شود، درست مانند زمان، همانطور که زمان یک امر ثابت الاجزاء نیست بلکه وجود و عدم زمان، دست بگردن یکدیگر است و وجود هر جزئی از زمان ملازم با عدم جزء دیگر است و در عین حال زمان یک امر واحد متصل مستمر تدریجی است. همانطور، اصل جوهر عالم ماده در ذات خود یک امر واحد متصل مستمر تدریجی است و دائما در حدوث و انقضاء است یعنی موجود می‌شود و معدوم می‌گردد، وجود و عدمش آمیخته به یکدیگر است. این عالم از وجود و عدم و مرگ و زندگی و بالاخره از حرکت تشکیل یافته است. جوهر این عالم که همه نقشها و صورتها بر آن طرح شده، مانند آب جاریست که دائما در سیلان و جریانست و در عین حال صورتهایی که در آب افتاده بنظر ثابت و برقرار می‌آید.

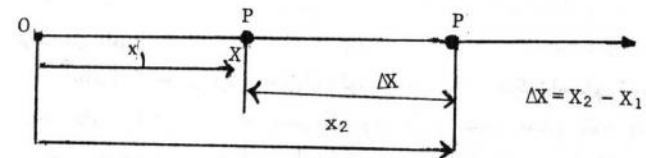
شد مبدل آب این جو چند بار عکس ماه و عکس اختر برقرار  
بالاخره ملاصدرا گوید: اگر در جوهر عالم حرکت نمی‌بود، ممکن نبود  
در عوارض اجسام حرکت و تغییر راه یابد.  
ملاصدرا از حرکت جوهری نتیجه می‌گیرد که عالم حادث است یعنی  
عالم طبیعت دائما در حدوث و تجدد است. اساسا حدوث و تجدد و تغییر و  
حرکت، لازمه جوهر این عالم است. او همچنین زمان را مقدار حرکت جوهر  
عالم طبیعت می‌داند.

#### حرکت در علم

مکانیک که قدیمی‌ترین بخش از علوم طبیعی است، حرکت اجسام را مورد  
بررسی قرار می‌دهد. محاسبه مسیر یک توپ یا یک سفینه فضایی که از زمین  
به طرف مریخ فرستاده شده باشد، از جمله مسائل این علم است. بطور کلی علم  
مکانیک به دو شاخه سینماتیک و دینامیک تقسیم‌بندی می‌گردد. ما وقتی حرکت  
را توصیف می‌کنیم، سر و کارمان، با آن قسمت از مکانیک است که سینماتیک نام  
دارد، ولی هنگامی که حرکت را به نیروهای وابسته به آن و خواص ذرات متحرک  
مربوط می‌کنیم با دینامیک سروکار داریم. به عبارت دیگر سینماتیک مطالعه  
حرکت اجسام بدون در نظر گرفتن نیروهای وارد به آنها و دینامیک مطالعه  
حرکت اجسام در اثر نیروهای خارجی وارد به اجسام است که در سینماتیک،  
اجسام مادی بصورت یک ذره مادی در نظر گرفته می‌شوند و ذره مادی عبارت  
از یک جسم بدون بعد است که از نظر ریاضی یک نقطه در نظر گرفته می‌شود.  
عملا جسم بدون بعد در طبیعت وجود ندارد، مع هذا مفهوم ذره خیلی مفید  
است، زیرا اجسام حقیقی غالبا با تقریب بسیار خوبی مانند ذرات عمل می‌کنند.  
البته هیچ لزومی ندارد که یک جسم از نظر عرفی کوچک باشد تا بتوان آنرا یک  
ذره دانست. مثلا اگر فاصله زمین تا خورشید را در نظر بگیریم، نسبت به این  
فاصله، معمولا زمین و خورشید را می‌توان ذره فرض کرد. هرگاه خورشید و  
سیارات را بصورت ذره در نظر بگیریم، می‌توانیم با خطای ناچیزی اطلاعات  
زیادی راجع به حرکت آنها بدست آوریم.

حرکت

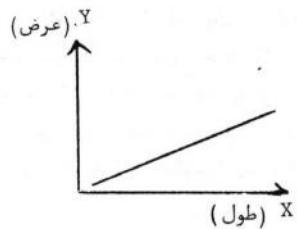
حرکت یعنی تغییر مکان یک ذره نسبت به یک چهار چوب مبنا، یا یک نقطه مرجع. مثلاً هرگاه طبق شکل (۱) ذره P از موقعیت  $x_1$  به موقعیت  $x_2$  تغییر مکان دهد، می‌گوئیم ذره P به اندازه  $\Delta x$  حرکت کرده است که  $\Delta x$  اختلاف بعد دو نقطه  $x_1$  و  $x_2$  نسبت به یک نقطه مرجع مانند 0 می‌باشد. بر طبق شکل (۱) داریم



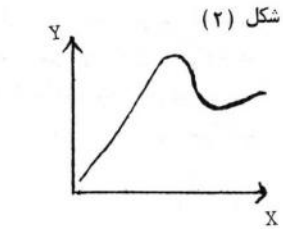
انواع حرکت

بطورکلی حرکت به سه دسته، الف: حرکت یک‌بعدی ب: حرکت دوبعدی ج: حرکت سه‌بعدی تقسیم می‌گردد. اگر فضا را با سه مختصه  $x$ ،  $y$  و  $z$  و یا طول و عرض و ارتفاع نمایش دهیم آنگاه حرکت یک‌بعدی، چنان حرکتی است که فقط در یک امتداد یا جهت فضا انجام پذیرد. این امتداد می‌تواند  $x$  یا  $y$  یا  $z$  یعنی یکی از جهات طول یا عرض یا ارتفاع باشد. هرگاه ذره‌ای در آن واحد در دو جهت مختلف تغییر مکان دهد آنگاه حرکت ذره دوبعدی است، این نوع حرکت به حرکت در صفحه نیز معروف است. هرگاه ذره‌ای در آن واحد در سه جهت فضا تغییر مکان دهد، یعنی در یک لحظه هم در جهت طول و هم در جهت عرض و هم در جهت ارتفاع، آنگاه می‌گوئیم ذره دارای حرکت سه‌بعدی یا فضایی است. مثال حرکت یک‌بعدی مانند اتومبیلی است که در یک جاده مستقیم در حال حرکت مستقیم‌الخط است و مثال حرکت دوبعدی مانند اتومبیلی است که

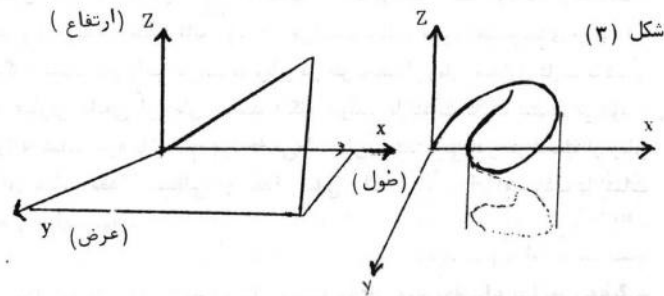
از یک جاده شیب‌دار، در حال بالا رفتن و یا پائین آمدن است و مثال حرکت سه‌بعدی مانند هواپیمایی است که در حین اوج‌گیری به سمت راست یا چپ نیز گردش کند. حرکات دوبعدی و سه‌بعدی می‌توانند بصورت مستقیم‌الخط و یا منحنی‌الخط باشند و این بدان معنی است که در حرکت دوبعدی و سه‌بعدی مستقیم‌الخط، مسیر حرکت ذره بصورت یک خط راست است و در نوع منحنی‌الخط، این مسیر یک منحنی است. این مثالها بطور شماتیک در اشکال (۱) و (۲) و (۳) نمایش داده شده‌اند.



الف: حرکت دوبعدی مستقیم‌الخط



ب: حرکت دوبعدی منحنی‌الخط



الف: حرکت سه‌بعدی مستقیم‌الخط

ب: حرکت سه‌بعدی منحنی‌الخط

نتایج حرکت

۱- سرعت: سرعت یک ذره در واقع میزان جابجایی آن نسبت به زمان است. سرعت خود به دو دسته، الف: سرعت متوسط و ب: سرعت لحظه‌ای تقسیم بندی می‌گردد. الف) سرعت متوسط: سرعت متوسط بنا به تعریف عبارت از نسبت مسافت کل طی شده به زمان انجام جابجایی است که بصورت  $\bar{v} = \frac{\Delta v}{\Delta t}$  نمایش داده می‌شود. البته سرعت یک کمیت برداری است که بعلت وارد نشدن در جزئیات از ذکر کمیت‌های برداری اجتناب کرده‌ایم. ب) سرعت لحظه‌ای: فرض کنید یک ذره طوری حرکت کند که سرعت متوسطش در فواصل زمانی مختلف یکسان نباشد. در این حالت می‌گوئیم که ذره با سرعت متغیر حرکت می‌کند. در این مورد باید سرعت ذره را در هر لحظه از زمان پیدا کنیم. این کمیت به سرعت لحظه‌ای ذره موسوم است که با نماد:

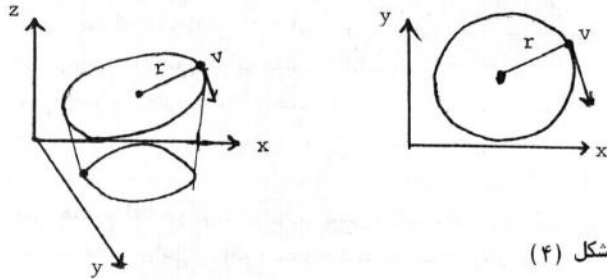
$$v = \frac{dv}{dt}$$

نمایش داده می‌شود که نماد  $\frac{dv}{dt}$  مشتق یا دیفرانسیل مسافت نسبت به زمان است که برای توضیح بیشتر و دقیق‌تر بایستی مفاهیم ریاضی فرمول فوق بیان گردد که چون از حوصله این متن خارج است از آن صرف نظر کرده‌ایم.

۲- شتاب: شتاب یک ذره بنا به تعریف، میزان تغییرات سرعت نسبت به زمان است که بصورت  $a = \frac{\Delta v}{\Delta t}$  نمایش داده می‌شود که خود بدو قسمت: الف) حرکت با شتاب ثابت و ب) حرکت با شتاب متغیر تقسیم بندی می‌گردد. هرگاه نسبت تغییرات سرعت به زمان در هر لحظه از زمان مقداری ثابت باشد یا به عبارتی تابعی از زمان نباشد آنگاه حرکت با شتاب ثابت نتیجه می‌شود و هرگاه شتاب ذره یا جسم خود تابعی از زمان باشد یعنی در هر لحظه از زمان برای شتاب مقدار مستقلی از مقدار قبلی داشته باشیم آنگاه حرکت با شتاب متغیر خواهد بود.

حرکت دایره‌ای

حرکت دایره‌ای جزء همان حرکات دوبعدی یا سه‌بعدی است که هرگاه صفحه حرکت در صفحه  $x - y$  یا  $x - z$  باشد حرکت دایره‌ای دوبعدی و هرگاه این حرکت در سه صفحه گفته شده تواما انجام شود، حرکت دایره‌ای سه‌بعدی است. این حرکت بطور شماتیک در اشکال (۴) الف و ب نمایش داده شده است.



شکل (۴)

الف: حرکت دایره‌ای دوبعدی

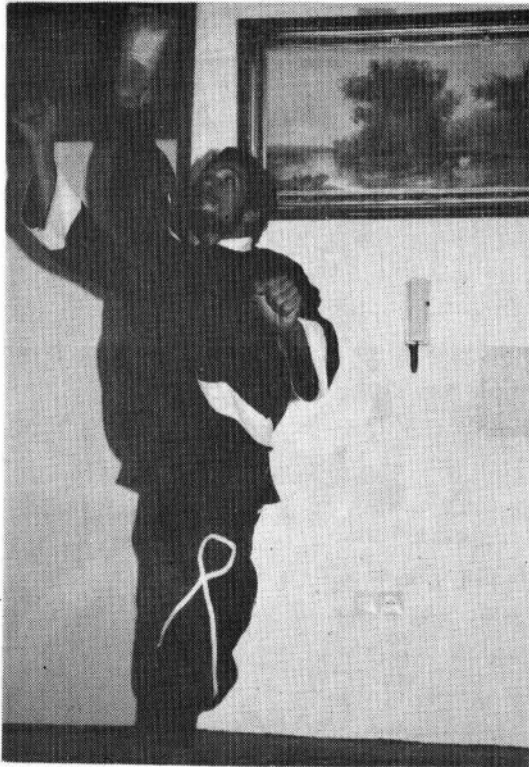
ب: حرکت دایره‌ای سه‌بعدی

آنالیز شتاب در حرکت دایره‌ای

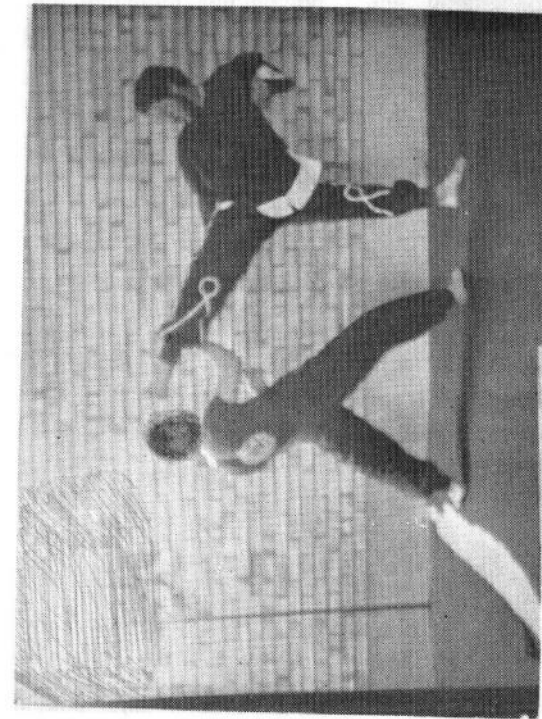
چون شتاب نسبت تغییرات سرعت نسبت به زمان است، و چون سرعت یک کمیت برداری است (کمیت برداری عبارت از کمیتی است که هم دارای جهت و هم دارای طول یا اندازه باشد) در نتیجه اگر مقدار عددی یا اندازه سرعت ثابت بماند اما جهت سرعت تغییر کند آنگاه طبق تعریف شتاب، شتاب حاصل می‌گردد. حرکت دایره‌ای خود به دو قسمت: الف) حرکت دایره‌ای یکساخت و

ب) حرکت دایره‌ای غیریکنواخت تقسیم‌بندی می‌گردد:  
الف) حرکت دایره‌ای یکنواخت: در این حرکت ذره حول یک نقطه مبداء-مثلا طبق شکل (۴) الف با سرعت دورانی ثابت می‌چرخد. چون مقدار یا اندازه  $V$  (سرعت) ثابت است اما جهت  $V$  همواره تغییر می‌کند، لذا همیشه در حرکت دایره‌ای یکنواخت شتاب وجود دارد جهت این شتاب به سمت مرکز دوران است و لذا به این شتاب، شتاب جانب مرکز نیز گفته می‌شود. مثال این حرکت بدین صورت است که هرگاه شما سنگی را توسط نخ که بدان متصل است در فضا به دوران درآورید، سنگ تمایل دارد که از دست شما جدا شود و لذا با نیروی مقاوم دست که نخ را نگاه داشته است روبرو می‌گردد، شتابی که نیروی گفته شده را تولید می‌کند همان شتاب جانب مرکز است.

ب) حرکت دایره‌ای غیریکنواخت: در این حرکت، ذره با سرعت غیریکنواخت (متغیر) حول نقطه دوران، دوران می‌نماید و چون سرعت متغیر است لذا در ازا زمانهای مختلف، سرعتهای متفاوت داریم و چون با تغییرات سرعت روبرو هستیم لذا درجهت مماس بر مسیر حرکت ذره دارای یک شتاب می‌باشیم که به شتاب مماسی معروف است. همانند حرکت دایره‌ای یکنواخت، چون با تغییر جهت سرعت نیز سروکار داریم، لذا دارای شتاب جانب مرکز نیز می‌باشیم، درنتیجه در حرکت دایره‌ای غیریکنواخت همواره دو شتاب یعنی شتاب مماسی و شتاب جانب مرکز را تواما خواهیم داشت.







## فلسفه تائوئیسم

از آنجائیکه فلسفه لائوتسه "تائوئیسم" در سبک تای شی (تای چی) و سیستمهای درونی و فلسفه نیروی چی بیشتر مورد بحث و بررسی قرار می‌گیرد لذا لازم می‌بینم که این فلسفه را بطور خلاصه بیان نمایم، همچنین مقایسه این فلسفه با فلسفه‌های دیگر نیز برای خواننده مفید خواهد بود.

بنیانگذار فلسفه تائوئیسم فیلسوف معروف چینی لائوتسه "لائوتزو" بود تعالیم لائوتسه (Lao tzu) در میان مردم چین تأثیر زیادی داشته است، زمان و مکان دقیق تولد وی معلوم نیست. یک عقیده اینست که لائوتسه اواسط قرن ششم قبل از میلاد متولد شده است و عقیده دیگری می‌گوید که او در قرن پنجم قبل از میلاد می‌زیسته است. البته عقیده اخیر صحیحتر بنظر می‌رسد.

لائوتسه ابتدا مسئول کتابخانه سلطنتی خاندان "چو" بود. او از این شغل خود راضی نبود لذا آنرا ترک کرد و تصمیم به خروج از چین گرفت. لائوتسه هنگام خروج از مرز بنابه درخواست مرزبان کتابی برای او نوشت و به راه خود ادامه داد و دیگر خبری از او نشد. نام کتاب لائوتسه "تائوته چینگ" (Tao Te ching) بود که بیش از ۵ هزار کلمه داشت و شامل دو بخش بود: یکی در مورد چگونگی بوجود آمدن زندگی و دیگری پیرامون راه و روش زندگی. "تائوته چینگ" به معنای "روش و قدرت" می‌باشد و نظریات لائوتسه و

اصول تائوئیسم در این کتاب آمده است.

اعتقاد اصلی لائوتسه رسیدن به پیوستن به "تائو" می‌باشد. تائو در اعتقاد تائوئیسم به معنی "ناموس طبیعت"، "افزونی"، "انرژی تغییرناپذیر و وصفناشدنی هستی"، "روح راهبر"، "نیروی مسلط بر جهان" و "قدرت ابدی حیات که بر سرنوشت انسان حاکم است" می‌باشد.

اصول فلسفه تائوئیسم و سخنان لائوتسه در نظر اول شاید مهمل و احمقانه و مخالف عقاید معمول بنظر برسد ولی دارای مفهومی عمیق می‌باشد.

در فلسفه تائوئیسم قدرت همان تواضع و فروتنی است و قدرتمند کسی است که متواضع باشد و اراده ضعیف بر اراده قوی پیروز می‌گردد زیرا اراده ضعیف یا همچنان منفعل می‌ماند و یا منتظر می‌شود تا رقیب قوی بوسیله اراده قویتر از خود مغلوب گردد. برای پیروز شدن بر اراده قوی باید صبر پیشه گرفت و چنان انعطاف‌پذیر بود که از وجود آن در امان باقی ماند. اگر اراده ضعیف بر اصول خود ثابت قدم بماند بالاخره اراده قوی را وادار به شکست و تسلیم خواهد کرد و چون اراده ضعیف همیشه در حال احتیاط و انعطاف می‌باشد و آماده دریافت ضربه از طرف اراده قوی است ولی با این وجود مقاومت و صبوری پیشه می‌سازد ولی اراده قوی نسبت به قدرت خود مغرور بوده و حزم و احتیاطی پیشه نمی‌سازد و در مقابل ضربات اراده قویتر از خود انعطاف نشان نمی‌دهد پس اراده قوی یا بر اثر عدم صبوری و شکیبایی شکست می‌خورد و یا بر اثر انعطاف‌ناپذیری و محتاط نبودن مغلوب اراده‌ای قویتر از خود می‌شود و اراده ضعیف پیروز می‌گردد.

در فلسفه تائوئیسم به علم و آگاهی توجه زیادی شده و مورد تمجید و ستایش قرار گرفته و یکی از امتیازات عالی و نشانه بزرگی و برتری و قدرت به‌شمار می‌رود. لائوتسه می‌گوید: "دانشمند نمی‌جنگد زیرا که هیچکس در مقامی نیست که با او بجنگد". یعنی اسلحه دانش و آگاهی مهمترین و قوی‌ترین سلاح است، هرکس که می‌خواهد به موفقیت‌های اجتماعی دست یافته در مقابل دشمنان، نااملائیات، و مشکلات مبارزه و پیروز شود بایستی مسلح به سلاح علم و آگاهی بشود.

پیرو لائوتسه سعی می‌کند به آنچه که لائوتسه خانه "نتراشیده" نامیده مبدل گردد و شرایط اینکه انسان به "خانه نتراشیده" تبدیل شود اینست که از قدرت‌طلبی‌های دنیوی دست بشوید، هر نوع احساس قدرت‌طلبی که در انسان وجود داشته باشد موجب انحراف و انحطاط او خواهد بود و او را تبدیل به موجودی ناخالص، دارای غل و غش، فاقد خلوص و صداقت و آلوده خواهد کرد بایستی از مرز قدرت‌طلبی‌های دنیوی گذشته و به نقطه متعالی رسید که دیگر

قدرت‌های دنیوی انسان را راضی و خوشحال نکند و برای انسان ارزش نداشته باشد بلکه ارزشهایی بالاتر برای انسان مطرح بشود.

در تائوئیسم بزرگترین گناه داشتن آرزوهای بزرگ است و هیچ گناهی بالاتر از آن نیست. طبق این فلسفه آرزو داشتن موجب بردگی انسان و آرزوهای بزرگ فاسدکننده و منحرف‌کننده انسان است برای اینکه انسان فرصت کافی برای یکی شدن با طبیعت و رسیدن به آرامش فکری داشته باشد باید به آرزوهای کوچک بسنده کرده و دنبال آرزوهای بزرگ نرود زیرا که آرزوهای بزرگ انسان را در بند اسارت کشیده او را از محتوا خالی کرده، بیخ وجود او را مانند آفتاب وسط ظهر تبدیل به آب کرده از بین می‌برد و او را از هویت اصلی و اساسی خارج و خصوصیات اصیل وی را از دستش رفته و از او موجودی هیچ و پوچ می‌سازد. پس بهترین راه رسیدن به آرامش فکری و تعادل روحی و رضایت خاطر و داشتن شخصیتی متعادل و اصیل، غلبه کردن بر عواطف و احساسات و تسلط بر خواستها و آرزوها و افکار خویشتن است. باید بر افکار و احساسات غلبه و حکومت کرد تا انسان را از راه اصیل و واقعی منحرف نکرده و در باتلاق معضلات و انحرافات و ضعفها و مرضها نیندازد.

در فلسفه تائوئیسم نیکی کردن بهترین و صحیحترین کاری است که یک انسان واقعی می‌تواند انجام دهد. یک انسان بایستی فکری جز نیکی و صلح و آرامش و خدمت، درمخيله خود، نپرورد و نقشه‌ای جز نیکی به دیگران نداشته باشد چون اگر انسان درمقابل همه انسانها نیکی کند موجودی محبوب در چشم همه شده و خودش نیز دارای قلبی صاف و روحی سالم و رفتاری سنجیده می‌گردد. لائوتسه می‌گوید: "باید بدی را با نیکی جواب داد" یعنی اگر کسی درمورد تو بدی نمود تو باید درمقابل او خوبی کنی و متوسل به اعمال نیک بشوی تا هم او خودش تنبیه و پشیمان شود و نسبت به تو احترام قائل شود و تو خودت نیز با این کار جلو احساسات و غرایز خود را بگیری و بر احساسات خود غلبه و حکومت بکنی تا یک انسان اصیل و "خانه نتراشیده" شوی.

در نظر لائوتسه باید تنها کار تو رسیدن به تاؤ باشد) انسان وظیفه‌ای جز وصل شدن و پیوستن به تاؤ ندارد چرا که تاؤ حاکم، خالق و گرداننده همه هستی و آفریننده همه قدرتها و طبیعت است. راه رسیدن به تاؤ نیز که ناموس طبیعت و قدرت ابدی حیات است. بریدن از همه خواستها و امیال و پیوستن به طبیعت و هماهنگ و همراه و هم‌آواز شدن با طبیعت و قوانین آنست. انسان بایستی به اصل و ذات خود که طبیعت است برگردد و از تمدن و تکنولوژی و دیگر اموری که مداخله در کار طبیعت و غیرهماهنگ با آن است دوری جوید و بر آنها قلم بطلان بکشد. بایستی تنها از قوانین طبیعت پیروی نمود تا به سعادت واقعی نائل شد. اگر تو در زندگی و رفتار و امور خود از قانونی بجز قانون طبیعت و از قاعده‌ای بجز خواست طبیعت پیروی نکنی به سعادت خواهی رسید، بهترین قوانین قانون طبیعت است پس به آن گردن بنه تا سعادت‌مند و موفق بشوی.

از نظر تائوئیسم پرداختن به تمدن و تکنولوژی و پایبندی به اصول و قوانین اجتماعی وضع شده و شهرنشینی و رفاه‌طلبی و ایجاد نظم و قانون اجتماعی چیزی جز انحراف از ذات خود نیست و مبارزه با قوانین ذاتی طبیعت و در نهایت دوری و جدائی از تاؤ و افتادن در ورطه بدبختی می‌باشد.

لائوتسه از مهربانی و نجابت تعریف می‌کند و مردم را به آن دعوت می‌کند و می‌گوید: "فروتنی و نجابت و مهربانی اکسیر جاودانی است" در نظر او انسانی که می‌خواهد همیشه جاوید و باقی بماند و حیاتی جاودانی داشته باشد باید فروتن و نجیب و مهربان باشد. این صفات خیلی جذاب بوده و فرد را به موفقیت‌های خوبی می‌رساند و از او موجودی خالص و انسانی واقعی می‌سازد و موجب کمال او می‌شود. چون انسان موجودی خاکی است پس باید همچون خاک متواضع و فروتن باشد، یعنی مطابق اصل خود عمل کند زیرا خاک که اصل انسان است متواضع و فروتن است و در زیر پای همه موجودات بوده و آنها را در دامان خود پرورش می‌دهد و هرکس متواضع و نجیب باشد درحقیقت به ذات و اصل خود توجه و عمل می‌کند او می‌گوید: "بر تیزهوشی و زیرکی خود مبال،

همچون خاک متواضع باش، این نشانه و وارستگی و بازگشت به ذات و اصل خود است". لائوتسه در کتاب خود "تائوته‌چینگ" از مسائل مختلفی بحث کرده، او همچنین از سبک‌های رزمی و سیستم‌های درونی و اساتید بزرگ و نیروی درونی نیز بحث کرده است.

لائوتسه از ملایمت و نرمی و خم‌پذیری و انعطاف‌پذیری که مشخصات اصلی حرکت در سیستم‌های رزمی درونی است تعریف و تمجید می‌کند و در اثبات حقیقت و ارزشهای آن صحبت می‌کند. او معتقد است که هرچیز ملایم و نرم بر چیزهای سخت و محکم و خشن غلبه می‌کند. چیزهای خشن و مقاوم تحت تسلط و غلبه چیزهای ملایم و انعطاف‌پذیر است، انعطاف‌پذیری و نرمی نشانه قدرت و اصالت است و خشکی و محکمی و خشونت موجب ضعف و شکست بوده و هیچ اصلتی ندارد. او می‌گوید: "هیچ چیز در زیر آسمان نرم‌تر و ملایم‌تر و تسلیم‌پذیرتر از آب نیست ولی زمانی که آب به چیزهای سخت و خشن و مقاوم حمله می‌کند، هیچیک از آنها نمی‌تواند به آب غالب شود، زیرا آنها نمی‌توانند هیچ راهی را برای مجروح کردن و تغییر دادن آن پیدا کنند آنچه ملایم و تسلیم‌پذیر است بر مقاوم پیروز می‌شود و نرم بر سخت غلبه می‌کند. این موضوع حقیقتی است که بوسیله همه انسانها شناخته شده است، ولی تاکنون هیچکس به آن عمل نکرده است".

طبق نظر لائوتسه تا موقعی که انسان نرم و ملایم و تسلیم‌پذیر باشد بر مشکلات و سختی‌ها غلبه خواهد کرد ولی اگر مثل اجسام سخت و ترد و شکننده و شکست‌پذیر باشد، راهی به پیش نخواهد برد و درمقابل سختیها از پای درخواهد آمد. او انسانها را از خشونت و تندی منع می‌کند و آن را نشانه ضعف و شکست‌پذیر بودن و موجب شکست و ناکامی می‌داند و می‌گوید: "تندی خودت را مهار کن". او معتقد است که در زندگی نباید سختگیر و حساس بود، بلکه باید با مسائل زندگی ساخت و زندگی را امری آسان و مسائل آنرا موضوعی راحت به حساب آورد چرا که سختگیری موجب عذاب انسان و عدم موفقیت او می‌شود. آنجا که لائوتسه می‌گوید: "زندگی را سخت نگیر". حافظ غزلسرای بزرگ ایران

نیز چنین نظری را ابراز کرده است، آنجا که می‌گوید:  
گفت آسان گیر بر خود کارها کز روی طبع

سخت می‌گیرد جهان بر مردمان سخت‌کوش  
لائوتسه آرامش فکر و راحتی خاطر را در این می‌داند که (انسان حسرت گذشته را نخورد چیزی که گذشته است و اگر هم تلخ است بایستی آنرا به ورطه فراموشی سپرد). غم گذشته خوردن و حسرت انجام ندادن چیزی که بهتر بود انسان انجام دهد آرامش خاطر را از بین می‌برد و فکر را بطور کامل مشغول و از فعالیت صحیح بازمی‌دارد. انسان بایستی گذشته را فراموش کرده و در فکر حال باشد تا به آرامش برسد و بایستی به آنچه که می‌توانست در گذشته بکند ولی نکرده فکر بکند بلکه باید به کاری فکر بکند که حال آن کار را می‌کند و مشغول است تا با انجام آن آرامش خاطر یابد و تمرکز فکر نیز به یک کار که در حال انجام است موجب آرامش ذهنی و راحتی خاطر می‌گردد.

لائوتسه معتقد است که قانون و رسم طبیعت تغییرپذیر نیست و رسم طبیعت اینست که امور طبیعت به یک سوی که همان مبداء است جریان می‌یابد و هزاران جاندار موجود و نابود می‌گردد. هر موجودی بعد از موجودیت خویش مراحل تکاملی و رشد و نمو را طی می‌کند و سپس از بین رفته و به مبداء خود برمی‌گردد. همه چیز به مبداء خود برمی‌گردد و هیچ موجودی نمی‌تواند از این اصل مستثنی باشد و از این وظیفه سر باز زند بازگشت به مبداء در میان موجودات یک روندی اجباری و دائمی است و همه موجودات محکوم این روند هستند. لائوتسه در این مورد می‌گوید: "دهها هزار موجود می‌آید و فنا می‌شود و درحالیکه انسان بازگشت آنها را تماشا می‌کند، آنها رشد و نمو می‌کنند و سپس به مبداء خود باز می‌گردند، بازگشت به مبداء روندی آرام دارد، این رسم طبیعت است و رسم طبیعت تغییرناپذیر است."

تائوئیسم معتقد به یک مدیتیشن مداوم و مفید و مستمر است و آنرا موجب آرامش خاطر و راحتی فکر می‌داند. به نظر لائوتسه انسان مشغول هر کاری که باشد باید فقط به آن کار تمرکز داشته و فکر بکند و در حال انجام یک کار به امور

و کارهای دیگر فکر نکند. مثلا اگر مشغول رانندگی یا قایقرانی یا کشاورزی یا نواختن موسیقی یا ساختن یک وسیله یا ورزش کردن و یا هر کار دیگری که باشد باید فقط به آن فکر بکند تا به آرامش ذهنی و روحی برسد و هر قدر در این آرامش قرار داشته باشد از کار خود هر چه که باشد احساس لذت خواهد کرد و خستگی به سراغش نخواهد آمد.

تائوئیسم بپیش را مورد تمجید قرار می‌دهد و بر اصالت آن تاکید می‌ورزد و آنرا موجب خوشبختی و شادکامی می‌داند. از نظر تائوئیسم پیش شناسایی کردن پایداری است. یعنی اگر انسان حقیقت پایداری را دریابد و به ریشه جاودانی آگاهی یابد و به اصل اینستادگی چنگ زند و به رموز مقاومت دست یابد و اسرار استواری را بیاموزد به پیش رسیده است و اهل پیش شده است. انسانی که به پیش دست نیافته باشد به خوشبختی و موفقیت نمی‌رسد و کسی که اهل پیش نیست در بدبختی و مصیبت غوطه‌ور است، اگر چه دارای بهترین امکانات باشد. لائوتسه می‌گوید: "پیش شناسایی کردن، جاودانگی است و عدم آگاهی به جاودانگی موجب بوجود آمدن بدبختی و مصیبت است." (انسان بایستی فکری باز داشته باشد) یعنی فکری که غرق در اغتشاشات و تشتت ذهنی نباشد، زیرا اگر انسان فکر باز داشته باشد دارای ضمیری روشن خواهد بود. اگر انسان دارای ضمیری روشن یعنی روشن ضمیر باشد، حقایق را زودتر از همیشه و همه کس درک می‌کند، مسائل و مشکلات را براحتی حل می‌کند و موقعی که زبان به سخن می‌گشاید کلامش شیرینی، بیانش نافذ، سخنانش حقیقت، گفتارش مقبول و اندیشه‌اش معقول می‌گردد. لائوتسه در این مورد می‌گوید: "وقتی که تو جاودانگی را شناختی فکر تو باز می‌شود و فکر باز ضمیر تو را روشن می‌سازد."

(داشتن ضمیری روشن و ذهنی آگاه، انسان را در مسائل مختلف زندگی موفق می‌کند و شادکامی به سراغ او می‌آید.)  
در تائوئیسم بر راستگوئی تاکید فراوان می‌شود و اعتقاد اینست که بایستی از دروغ و سخنان پوچ و بی‌ارزش و حرفهای منافقانه که ظاهری زیبا و

باطنی غیرواقعی و زشت دارند پرهیز کرد) باید هنگام صحبت بر حقایق تکیه کرد و حقیقت را گرچه تلخ و ناخوشایند باشد گفت. (حقیقت گوئی موجب سعادت و دروغ موجب بدبختی و نکبت است) لائوتسه می‌گوید: "بیان حقیقت تلخ است و سخنان زیبا نیز حقیقت ندارد."

لائوتسه معتقد است که هرکس نمی‌تواند گام در راههای طولانی و جاده‌های پرپیچ و خم زندگی بگذارد. هر فردی شایستگی پرداختن به امور مهم و مشکل را ندارد و نمی‌تواند مسئولیتهای بزرگ و خطیر را به گردن بگیرد و کارهای سخت را انجام دهد و در شاهراه عظمت‌ها قدم زند.

(بزرگی‌ها مردان را طلب می‌کند، عظمت‌ها شایسته رادمردان است و عزت از آن مردان نستوه می‌باشد. هرکس را شایستگی عظمت و عزت و بزرگی نیست. لائوتسه در این مورد صریحا می‌گوید: "سفر طولانی مسافری خستگی - ناپذیر می‌خواهد." بایستی گامی بلند، قامتی استوار، هدفی متعالی، سینه‌ای ستبر و دلی بزرگ و سری نترس و شجاعتی عالی داشت تا در مسافرت‌های عظمت و جاده‌های تعالی و میدانهای بزرگواری حضور داشت.

فلسفه، دو انرژی "یانگ" و "یین" در تائوئیسم: فلسفه، دو انرژی "یانگ" و "یین" که در جهان معروف به فلسفه، انرژی است از نظریات لائوتسه می‌باشد. اساس فلسفه، تائوئیسم اینست که تمامی اجسام، اشیا، ارواح، اشخاص، موجودات و پدیده‌های جهان دارای دو نیرو و دو انرژی و دو خاصیت مخالف و متضاد هستند. این دو انرژی عبارتند از "یانگ و یین".

یعنی جهان هستی و نظام طبیعت بوسیله تضاد دو چیز درحال تعادل می‌باشد و این تضاد در همه موجودات جهان اعم از موجودات جاندار و بی‌جان وجود دارد. این فلسفه، فلسفه انرژی نامیده می‌شود.

طبق فلسفه، انرژی، در جهان هستی همه‌چیز درحال حرکت و تغییر و تحول است، چیزی پایان نمی‌یابد و چیزی از بین نمی‌رود بلکه بین اشیا و پدیده‌ها تعادلی حساب شده و منظم وجود دارد این تعادل ایجاد قوانین و نظام‌هایی در جهان هستی می‌نماید تا اینکه این جهان هستی قابل و شایسته

زندگی و تکامل انسان می‌شود. حرکت از بی‌نظمی به نظم، از سکون به حرکت، از ثبوت به تغییر و از رکود به تحول است. اگر سکون نباشد حرکت مفهومی ندارد اگر حرکت بوجود نیاید سکون درک نمی‌گردد. اگر ثبات نباشد تغییری محسوس نمی‌گردد و اگر تغییری ایجاد نشود ثبوت بی‌معنی می‌گردد. رکود نیروبخش تحول است و تحول شناساننده رکود. آسمان درمقابل زمین، مثبت در برابر منفی، روز درمقابل شب، تابستان در برابر زمستان، جنوب درمقابل شمال، گرمی در برابر سردی، مذکر درمقابل مؤنث، فعالیت در برابر انفعال، روشنی درمقابل تاریکی، خوبی در برابر بدی، مهربانی درمقابل خشونت، علم در برابر جهل، قدرت درمقابل ضعف، شجاعت در برابر ترس، انرژی درمقابل ماده، نرمی در برابر سختی و امثالهم، قرار دارند و این خواص و نیروهای متضاد، آئینه، زاینده، آفریننده، احیاءبخش و شناساننده یکدیگرند و بدون وجود یکی، دیگری شناخته نمی‌گردد و ارزش نمی‌یابد.

طبق فلسفه، انرژی، جهان هستی بر دو قطب مثبت و منفی درحال تعادل است. نیمی از جهان قطب مثبت و نیمی دیگر قطب منفی می‌باشد. قطب مثبت "یانگ" قطب منفی "یین" نام دارد.

در عالم هستی تمام نیروها، پدیده‌ها و خاصیت‌هایی که با قطب مثبت (یانگ) ارتباط پیدا می‌کند مانند: آسمان، مثبت، روز، تابستان، جنوب، گرمی، مذکر، فعالیت، روشنی، خوبی، مهربانی، علم، قدرت، شجاعت، انرژی و نرمی در یک طرف و تمام نیروها، پدیده‌ها و خاصیت‌هایی که با قطب منفی (یین) مرتبط هستند مانند: زمین، منفی، شب، زمستان، شمال، سردی، مؤنث، انفعال، تاریکی، بدی، خشونت، جهل، ضعف، ترس، ماده و سختی در طرف دیگر قرار می‌گیرند. این دو قطب مثبت و منفی موجب تعادل جهان هستی است این دو قطب یانگ و یین درحال گردش هستند. یعنی سکون و رکودی در دو قطب مثبت و منفی (یانگ و یین) وجود ندارد.

همانطور که در شکل ملاحظه می‌کنید در قطب مثبت یک نقطه منفی و برعکس در قطب منفی یک نقطه مثبت وجود دارد. این مسئله نشان می‌دهد که

همیشه در درون قطب مثبت یک نیروی بالقوه منفی وجود دارد که می‌تواند قطب مثبت را تبدیل به قطب منفی نماید و به طرف قطب منفی سوق دهد و در درون قطب منفی نیز یک نیروی بالقوه مثبت وجود دارد که می‌تواند آنرا از درون دگرگون ساخته و قطب منفی را به طرف قطب مثبت سوق دهد و تبدیل به قطب مثبت کند. مثلا در محیط نیکی همیشه امکان رشد بدی هست و در محیط بدی نیز امکان ایجاد نیکی وجود دارد. در میدان شجاعت و مهربانی محتمل است که ترس و خشونت بوجود آمده رشد کند و در کانون ترس و خشونت همیشه امکان ایجاد و رشد شجاعت و مهربانی هست.

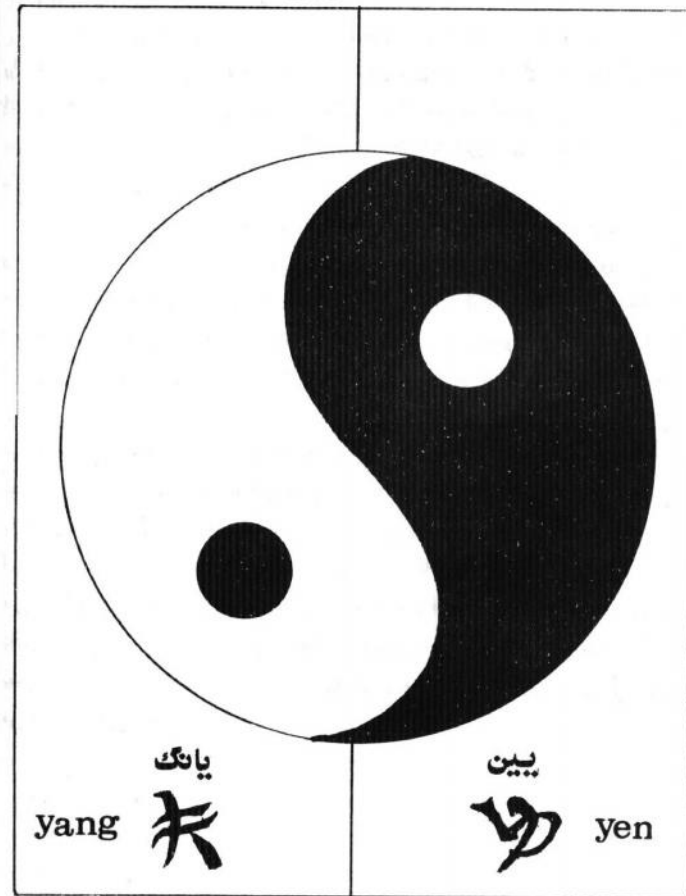
همانطوریکه از شکل نیز برمی‌آید. دو قطب مثبت و منفی جهان همیشه در حال گردش بدور همدیگر و در حال تبدیل شدن به یکدیگر هستند. در عظمت‌ها، ضعف‌ها نهفته است و در ضعف‌ها عظمت‌ها پنهان است. در روشنی، تاریکی رشد می‌کند و در تاریکی روشنی می‌تابد. در فعالیت، انفعال نهفته است، از انفعال، فعالیت برمی‌خیزد، در گرمی، سردی محسوس می‌گردد و در سردی، گرمی طغیان خواهد کرد و ... با توجه به شکل، دو انرژی یانگ و یین یا بهتر بگوئیم دو قطب مثبت و منفی در حالیکه در حال حرکت هستند، مسیر حرکت و تحول و تغییر آنها در یک فضای بسته بشکل دایره نشان داده می‌شود. این فضای بسته (دایره) نشانگر اینست که در جهان هستی بین قطب مثبت (یانگ) و قطب منفی (یین) حرکت، تغییر، تبدیل و تحولی منظم و یی‌دریی وجود دارد. با تعادل این دو انرژی و این دو قطب است که عالم هستی در ثبات و نظم، بسر می‌برد. این دو انرژی به بالا و پایین حرکت می‌کنند حرکت یکی موجب تغییر و تحول دیگری می‌شود. هر قدر "یانگ" پیشروی می‌کند "یین" عقب‌نشینی می‌نماید که این عقب‌نشینی خود پیشروی در حوزه بانگ می‌باشد و در نتیجه پیشروی یانگ خود نوعی عقب‌نشینی است و کیفیت حرکت یین نیز مثل حرکت یانگ پیشروی از یک نقطه و عقب‌نشینی از نقطه‌ای دیگر است، هر قدر نیکی افزون گردد بدی نقصان پذیرد و هر قدر بدی رشد کند نیکی تضعیف شود، هر قدر تاریکی گسترش یابد روشنی از بین می‌رود و هر قدر روشنی تابش نماید،

تاریکی نابود می‌شود، هر قدر شجاعت زیاد شود ترس کم گردد و هر قدر ترس گسترش یابد شجاعت تضعیف می‌شود و ...

وقتی لااوتسه می‌گوید: "بدی را با نیکی جواب دهید" دقیقا این مفهوم را تعقیب می‌کند. این عقیده نیز در تاوئیسم وجود دارد که همانطوریکه دو انرژی یانگ و یین در جهان هستی در حال تعادل هستند بایستی در بدن انسان نیز در حال تعادل باشند. این چکیده‌ای از فلسفه انرژی بود که ما طبق نظر تاوئیسم آنرا بیان کردیم.

امروزه فلسفه انرژی و شکل آن در جهان علم نیز مورد توجه قرار گرفته و محبوبیتی نیز کسب کرده است. همانطور که می‌دانید این شکل امروزه روی جلد‌های کتب مربوط به علم فیزیک و مکانیک را اشغال کرده است. شکل فلسفه، دو انرژی (یانگ و یین) در هنرهای رزمی چینی محبوبیتی ویژه دارد و در آرم‌ها و نشانه‌های موجودیت و علائم شناسائی سبکها مورد استفاده قرار می‌گیرد چه بسا شکل دو انرژی یانگ و یین در آرم یک سبک رزمی مورد استفاده قرار می‌گیرد ولی هیچ اعتقادی به فلسفه انرژی در آن سبک وجود نداشته باشد. بعنوان مثال در ایران در بعضی از سبکهای رزمی مثل تای چی شکل دو انرژی یانگ و یین در آرم‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد ولی فلسفه استفاده آن در آرم اینست که اولاً: نشان داده شود که سبک تای چی (تای شی) یک سیستم درونی است و ثانیاً: این سبک بر نرمی حرکات و قدرت درونی "چی" تکیه و تاکید می‌کند با این وجود هیچ اعتقاد و توجهی به فلسفه انرژی وجود ندارد یعنی این شکل فقط نشانه و سمبل سبکهای رزمی درونی و نیروی درونی چی می‌باشد نه چیز دیگر.

فلسفه انرژی



یکی از جانشینان و پیروان بزرگ و اصلی لائوتسه، فردی بنام جوانگ تسه (Chuang Tzu) "چوانگ تزو" بود. جوانگ تسه همه عقاید لائوتسه را قبول و راه او را دنبال کرد. جوانگ تسه تاکید فراوان بر ریاضت و نفس‌کشی داشت و از سخنانش چنین برمی‌آید که به حالت‌های مدیتیشن ارزش زیادی قائل بود و خودش نیز عمیقاً حالت‌های مدیتیشن را مورد تمرین قرار داده و تجربه کرده بود و در راه ساخت استعدادها و قدرتهای درونی و قابلیت‌های روحی انسان تلاش زیاد نموده و به نتایج خوبی رسیده بود. او به نیروهای متافیزیکی درون انسان اعتقاد قوی داشت و انسانها را دعوت به بیدار و تقویت کرد این نیروها می‌کرد. او به حالت‌های خلسه و خودشناسی توجه زیاد کرده و اوقات خود را صرف خودشناسی و خلسه می‌کرد.

او ویژگیهای حالت خلسه و مدیتیشن را تجربه کرده، بخوبی شناخته بود و به ابعاد گوناگون آن ویژگیها توجه کامل داشت.

جوانگ تسه درجایی سخنان جالبی را بیان کرده و می‌گوید: "انسان خالص می‌تواند از ارتفاعات صعود کند، بدون اینکه بترسد، داخل آب شود بدون اینکه خیس شود، میان آتش برود بدون اینکه احساس گرما کند ... او می‌تواند نفسهای عمیق بکشد. انسان خالص سلامتی را از زرفای عظیم پاشنه‌ها، دریافت می‌کند ولی گروه بسیاری فقط از گلوی خود آنرا بدست می‌آورند."

جوانگ تسه در جای دیگر، سخنان جالب دیگری می‌گوید: "شما باید آنچنان تمرکز بکنید که با گوشه‌ایتان صدائی نشنوید بلکه صداها را با دلتان بشنوید. سپس آنچنان کاری بکنید که، بدون شنیدن صداها با دلتان، صداها را با تنفس خود بشنوید. گوش مخصوص شنیدن معمولی است، دل مخصوص شنیدن عضلانی است. ولی وقتی انسان با نفس خود می‌شنود درحقیقت با وقایع فوق‌العاده و غیرمحسوس ملازم می‌گردد."

جوانگ تسه نیز مانند لائوتسه در این مورد فکر و فعالیت می‌کرد که یکسری مدارس و مجامع تشکیل شود که انسانها را به آرامش‌گرائی از طریق روزه گرفتن و مدیتیشن راهنمایی کند، تا انسانها به سکون و سکوت در مدیتیشن و حالات

روحی توجه زیادی بکنند و با این حالتها مانوس شوند. بالاخره در بین تائوئیست‌ها و پیروان لاوتسه دو گروه بوجود آمدند که تفسیرهای متفاوتی درمورد فلسفه تائوئیسم داشتند. یک گروه از تائوئیست‌ها بوسیله "تین شید" (ارباب آسمانی) رهبری می‌شدند. این گروه حدود ۱۸۰۰ سال وارث املاک زیادی در کوههای ازدها در ایالت کیانگ سی بودند.

پیروان تین شید به جادوگری و جن‌گیری اشتغال داشتند و در مسائل سحر و جادو فعالیت زیادی می‌کردند. این گروه درمیان مردم بویژه روستائیان آزادانه زندگی می‌کردند، آنها ازدواج را موافق تائوئیسم می‌دانستند و ازدواج می‌کردند و مهارت‌های خود را درمورد نمایشات جادوگری و سحر و افسون و پیشگویی به فرزندان خود یاد می‌دادند. این گروه عقاید عجیب و افسانه‌ای درمورد تین شید (ارباب آسمانی) داشتند و او را صاحب نیروی عظیم حاکم بر طبیعت می‌دانستند که به پیروان او منتقل می‌گردد.

گروه دوم از تائوئیست‌ها که بیشتر مورد توجه هستند راهبان بودند. راهبان تائوئیست برخلاف جادوگران تائوئیست از اجتماع دوری برمی‌گزیدند و ازدواج نمی‌کردند و در صومعه‌ها و عبادتگاهها بصورت تنها و درحالت انزوا زندگی می‌کردند. آنها از گوشتخواری خودداری می‌کردند و به گیاهخواری می‌پرداختند، از مواد الکلی و مواد مخدره و تنباکو شدیداً پرهیز می‌کردند و برای پاک کردن گناهان خود روزه می‌گرفتند.

این گروه برای هماهنگ کردن اراده خود با نفس خود و روح خود با جسم خود، به یکسری تمرینات بدنی از قبیل نرمش، یرش و کنترل تنفس و تمرینات روحی نظیر تمرکز فکر، تفکر و مدیتیشن می‌پرداختند. به اعتقاد این گروه، بیماریها و امراض گوناگون به علت سرپیچی و انحراف از قوانین حاکم بر طبیعت است پس لازم است انسان هرچه بیشتر با طبیعت و قوانین حاکم بر آن سازگار باشد تا دچار ناراحتی و مرض و ضعف نگردد. مثلاً گوشتخواری مخالفت با قوانین طبیعت است.

راهبان تائوئیست ابتدا می‌کوشیدند دو انرژی یانگ و یین را در بدن خود تحت کنترل درآورده و در توازن و تعادل کامل قرار دهند تا به جاودانگی دست یابند زیرا آنها معتقد بودند که اگر این دو نیرو را بتوانند کنترل کرده و بحالت توازن کامل قرار دهند قادر خواهند بود که حیات و زندگی خود را تا بی‌نهایت طولانی کنند و مرگ را از سرنوشت خود حذف کنند، ولی بعد از مدتی بی بردند که مرگ قابل جلوگیری نبوده و درنهایت اجتناب‌ناپذیر است. لذا به مفهوم دیگری توجه کردند و آن مفهوم روح انسانی بود که پس از مرگ و نیستی جسم انسان، به زندگی خود ادامه خواهد داد. یعنی تائوئیست‌های متفکر و راهبان تائوئیست عمیقاً به بقا روح و زندگی بعد از مرگ معتقد بودند. هم‌اکنون مرکز انجمن تائوئیست‌ها که نزدیک ۱۰۰ سال است ایجاد شده است در کشور چین در معبد "وودانگ" قرار دارد.

این خلاصه و چکیده‌ای از ابعاد مختلف فلسفه تائوئیسم بود که شرح دادیم همانطوریکه توجه می‌کنید فلسفه تائوئیسم با اینکه یکسری عقاید و قواعد خوب و مفیدی دارد. ولی دارای انحرافات، اشتباهات و عقاید غلط زیادی نیز هست.

ما فقط این آیه از قرآن کریم را یادآور می‌شویم که می‌فرماید: "ای پیامبر بشارت بده به آن بندگان که به سخنان و اقوال گوش فرا می‌دهند و بهترین و مفیدترین آنها را انتخاب و قبول می‌کنند."

پس ما مسائل و عقاید صحیح و احسن و مفید همه فلسفه‌ها و نظریه‌ها را قبول می‌کنیم و مسائل و نظریات غلط و انحرافی آنها را مردود دانسته و به بوته فراموشی می‌سپاریم.

علت اینکه به شرح خلاصه فلسفه تائوئیسم پرداختم اینست که اولاً: بعضی از نظریات لاوتسه بنیانگذار این فلسفه، در سبک‌های درونی و فلسفه نیروی "چی" و سبک تایشی مورد بحث عمیق قرار می‌گیرند، ثانیاً: خواستم از فرصت پیش آمده استفاده بکنم تا با توجه به مطالعات منابع خارجی و چینی و برخورد به اصول تائوئیسم در آن منابع این فلسفه را گرچه بصورت



فشرده و خلاصه شرح دهم ، تا علاقمندان فلسفه و پژوهشگران و محققین بتوانند در تحقیقات مختلف خود منبعی مطمئن برای آگاهی به این فلسفه داشته باشند .  
در خاتمه بعضی از سخنان لائوتسه را می‌آوریم :  
لائوتسه در مورد نرمی و انعطاف‌پذیری بطور کلی می‌گوید :  
یک انسان تا زنده است نرم و انعطاف‌پذیر است ولی وقتی می‌میرد سخت و سرد می‌شود .  
همینطور همه‌چیز بعنوان نمونه درختان و علفها تا زمانی که زنده هستند نرم و انعطاف‌پذیراند ، ولی بعد از مرگ خشک و شکننده هستند . پس سخت و سرد بودن راه مرگ است و ملایم و نرم بودن راه زندگی .  
اسلحه سخت ممکن است بشکند درست همانطوریکه درخت سخت شاید شکاف بردارد . قدرتمند و مقاوم از جای خود می‌لغزد و نرم و ملایم به بالای آنها می‌رسد .  
هیچ‌چیز در زیر آسمان نرمتر از آب نیست ولی زمانی که آن به چیزهای سخت و مقاوم حمله می‌کند ، هیچیک از آنها نمی‌تواند به آب غالب شود .  
خم‌پذیر بر مقاوم پیروز می‌شود و نرم بر سخت غلبه می‌کند .  
لائوتسه در انتقاد از خشونت می‌گوید :  
یک انسان خشن را بمن نشان دهید که شما را به یک فرجام خوب برساند تا من او را برای خودم معلم انتخاب بکنم .  
لائوتسه در مورد اهمیت تنفس نیز می‌گوید :  
زمانی که تو به تنفس خود تمرکز بکنی ، می‌توانی آنرا مانند یک بچه کوچک آرام بکنی ... این قدرت اسرارآمیز است .  
لائوتسه در مورد اساتید باستانی هنرهای رزمی می‌گوید :  
اساتید باستانی همه زرنگ ، اسرارآمیز ، عمیق و حساس بودند .  
عمق دانش آنها قابل اندازه‌گیری نیست ، چون قابل اندازه‌گیری نیست پس آنچه که ما می‌توانیم انجام دهیم درحقیقت تعریف ظاهر آنهاست .  
اساتید باستانی این‌چنین بودند :

دقیق و مراقب مانند کسانی که می‌خواهند از جویبار زمستانی عبور کنند .  
زرنگ چون افراد آگاه از خطر .  
مودب مانند مهمان .  
انعطاف‌پذیر مانند یخ درمقابل خورشید .  
ساده مانند تکه کنده نشدهٔ چوب .  
توخالی مانند غارها .  
مات و بی‌رنگ مانند استخرهای گل‌آلود .

## سیستمهای درونی

گر بر سر نفس خود امیری مردی      گر بردگران خرده نگیری مردی  
مردی نبود فتاده را پای زدن      گر دست فتاده‌ای بگیری مردی

سبکهای رزمی چین به سه گروه تقسیم می‌شوند: ۱- سیستمهای درونی (نی‌چیا) ۲- سیستمهای برونی (وی‌چیا) ۳- سیستمهای درونی - بیرونی (سیستمهای ترکیبی). سیستمهای بیرونی: سیستمهای بیرونی یا عضلانی سبکهای هستند که در آنها توجه بیشتری به خشونت و قدرت عضلانی می‌شود، در این سیستمها هیچگونه کوششی برای بیدار و تقویت کردن نیروی درونی چی وجود ندارد و همچنین به تنفس عمیق و صحیح و به اصول اساسی تنفس نیز توجهی نمی‌شود. مبارزه و تکنیک بدون پرداختن به تنفس صحیح اجرا می‌گردد. در سبکهای بیرونی هنرجو بایستی بیشترین کوشش خود را برای پرورش عضلات و استخوان‌بندی خود بکار گیرد، باید عضلات پرورش یابند، استخوان-بندی تقویت شود، بدن سخت و خشک گردد. درموقع اجرای تکنیکها بایستی بدن خشک و عضلات سفت شوند و از شل و نرم کردن اعضای مختلف بدن خودداری شود. بایستی با بدن‌سازی شدید و سخت، بدن را تبدیل به زرهی پولادین کرد. دستها و پاها فوق‌العاده سخت و ورزیده هستند.

یک هنرجوی بیرونی ضربه خود را با بیشترین قدرت و سرعت و خشونت وارد می‌کند تا بیشترین نیرو را ایجاد کند. تمامی قدرت یک رزمکار بیرونی در ظاهر ضرباتش دیده می‌شود. هرچه هست در بیرون و ظاهر ضربات است و در درون و باطن هیچ چیز وجود ندارد. در سیستمهای بیرونی توجه زیادی به مدیتیشن و تمرینات فکری نمی‌شود و چندان کوششی برای دست‌یابی به دنیای درون صورت نمی‌گیرد. رزمکار بایستی با تمرینات سخت و مداوم، دستها و پاهایش را برای ضربات خشن با قدرت ظاهری آماده کند. قدرت‌گیری از عضلات می‌باشد نه از درون، نقاط

ضربه‌زننده درحال اجرای ضربه سخت و کشیده و سفت هستند و هرگز اجازه نمی‌یابند شل و نرم باشند.

رزمکاران بیرونی درحال مبارزه قسمتهای مختلف بدن خود را به‌صورت مشت درمی‌آورند و کمتر دست باز مبارزه می‌کنند. با حالتی خشن و سخت با دندانهای فشرده با حریف مواجه می‌شوند وقتی حریف ضربه‌ای به طرف آنها حواله می‌کند با تمام خشونت به دفاع آن ضربه می‌پردازند و خود ضربات سخت و سفت تحویل حریف می‌دهند، بیشتر از پاهای سخت خود استفاده می‌کنند. کوشش آنها برای اینست که با پاهای خود ضرباتی سخت به حریف وارد آورند. تقریباً از پا برای دفاع استفاده نمی‌کنند بلکه فقط برای ضربات سخت استفاده می‌نمایند، در ضربه زدن با دست بیشتر از مشت استفاده می‌کنند. با مشت فشرده به حالت‌های مختلف به حریف حمله می‌کنند. دفاع آنها اکثراً با دست و بازو بصورت دست مشت کرده و قسمت خارجی دست باز و قسمت سفت باز و صورت می‌گیرد.

اکثر رزمکاران بیرونی درحال مبارزه در یک نقطه و مکان قرار می‌گیرند و کمتر محل استقرار خود را عوض می‌کنند. اکثراً آنها درحال ایستادن برای حرکت خود در یک محل اقدام به رقص پا می‌کنند ولی باوجود رقص پا، محل استقرار آنها معین و مشخص است و تلاشی برای تغییر جا درحال مبارزه نمی‌کنند، درحال مبارزه به تنفس اصولی توجه زیادی ندارند. ظاهرشان خشن بوده و قدرتمند می‌نمایند. اعضای سخت و سفت و عضلانی خود را درحال مبارزه سپر حمله قرار داده و به حریف نشان می‌دهند تا نشانی از قدرتشان باشد.

مانور دستها و بازوانشان زیاد نیست و محل حرکت دستهای آنها به آسانی قابل پیش‌بینی است وقتی حریف ضربه‌ای می‌زند اگر امکان عقب‌نشینی بطور مستقیم و در روی خط مستقیم در جهت عقب داشته باشند سریعاً دست به عقب‌نشینی می‌زنند ولی اگر امکان عقب‌نشینی نداشته باشند قسمتهای سخت و سفت بازوان، دستها و بدن خود را سپر ضربه حریف می‌کنند، یعنی به "جاخالی" کردن درحال مبارزه کمتر اقدام می‌کنند و از دفاع نرم و آرام

قسمتهای نرم دست و بازو و بدن، تقریباً پرهیز می‌کنند و معتقدند که بایستی دفاع یک رزمکار شکننده و مانند ضربه باشد و موجب مجروح و دردناک شدن قسمت ضربه‌زننده حریف بشود. رزمکاران بیرونی اکثراً درحال مبارزه نشست نمی‌کنند یعنی بطور مستقیم و خشک ایستاده یا درحال "رقص پا" مبارزه می‌کنند و به حالت‌های نشستن، نیمه‌نشستن و انعطاف بدنی درحال مبارزه اقدام نمی‌کنند و در بعضی سبک‌های بیرونی به مقدار کم به مسئله نشست درحال مبارزه اهمیت می‌دهند. درحال مبارزه و مواجهه با حریف اکثراً درحال گارد گرفتن هستند، گارد خود را اکثراً درحال مبارزه حفظ می‌کنند و معتقدند که با گارد مداوم می‌توان از ضربات حریف در امان بود.

رزمکاران سبک‌های بیرونی در "بدن‌سازی" معتقدند که باید بدن به زرهی پولادین تبدیل شود، مشت‌ها آهنین گردد و پاها شدیداً سفت و سخت شود. به کیسه‌های شن ضربات سخت و مشت و ضربات پا می‌زنند. انگشتان خود را در سطل‌های شن فرو برده و با ضربات انگشتان دست به شن و مواد سخت دیگر یا با نگهداشتن انگشتان خود در ماسه‌های داغ سعی می‌کنند انگشتان فوق‌العاده قدرتمند بشود و به همین علت به شکستن اجسام سخت اهمیت زیادی قائل هستند. بازدر بدنسازی از کارهای سخت و تمرینات شدید بدنی استفاده می‌کنند، مثلاً با چوب ضربات سختی به شکم وارد می‌کنند، همه قسمت‌های بدن را در معرض تمرینات و ضربات سخت قرار می‌دهند تا تمام اعضای بدن آنها سخت و سفت گردد، با دست‌ها و بازوان خود به تیرهای آهنی ضربه می‌زنند، شکم و پشت خود را در مقابل ضربات سخت چوب، مشت و پا قرار می‌دهند. وزن‌های سنگین را روی اعضای مختلف خود قرار داده و تحمل می‌کنند و کارهایی از این قبیل انجام می‌دهند.

آقایان "دراگر" و "اسمیت" نویسندگان کتاب "هنرهای رزمی آسیا" معتقدند که سبک شائولین و بعضی سبک‌های رزمی دیگر چینی از جمله سیستم‌های بیرونی هستند. با توجه به مشخصات سبک‌های بیرونی، سبک‌های مختلف و متنوع کاراته در ژاپن و تکواندو در کره جزء سیستم‌های بیرونی می‌باشند. لائوتسه

بنیانگذار فلسفه لائوتسه در کتاب "تائوتسه‌چینگ" به انتقاد از سیستم‌های بیرونی می‌پردازد و می‌گوید: "یک مرد خشن را به من نشان بده که شما را به یک فرجام خوب برساند تا من آنرا برای خودم استاد انتخاب کنم". همچنین لائوتسه در جای دیگر در این رابطه می‌گوید: "آنکه روی نوک پنجه می‌ایستد نمی‌تواند محکم بایستد، آنکه قدم‌های بلند برمی‌دارد نمی‌تواند تند راه برود". در مورد حالت‌های مدیتیشن نیز بایستی بگویم که اکثریت قاطع رزمکاران بیرونی توجهی به دنیای درون و یاری جستن از نیروی باطن ندارند بلکه قدرت را در ظاهر می‌بینند و از باطن چیزی طلب نمی‌کنند و تلاش برای رسیدن به حالت‌های مدیتیشن نمی‌کنند و اهمیت زیادی برای خلسه و ذن قائل نیستند.

سیستم‌های بیرونی - درونی (ترکیبی): سبک‌هایی هستند که ترکیبی از اصول هر دو سبک‌های درونی و سبک‌های بیرونی هستند. در مورد این سیستم‌ها توضیحی داده نمی‌شود تا خواننده خود با مطالعه سیستم‌های درونی و سیستم‌های بیرونی و مقایسه آنها بتوانند ویژگی‌های سیستم‌های بیرونی - درونی را تشخیص دهد.

البته ویژگی‌هایی که برای سیستم‌های بیرونی ذکر شد برای همه آن سبک‌ها مصداق ندارد بلکه یکسری ویژگی‌هایی هستند که اکثراً در بیشتر سبک‌های بیرونی با اندک تفاوتی بین آنها دیده می‌شود.

بغنوان مثال شاید در یک سبک بیرونی، هنرجو مقداری از حرکات دست بازو نشست درحال مبارزه استفاده کند ولی در اکثریت سبک‌های بیرونی آن ویژگی‌ها وجود دارد که مطرح نمودیم و خلاصه‌وار شرح دادیم.

-سیستمهای درونی: سبکها یا سیستمهای درونی (تی چیا) شامل گروهی از هنرهای رزمی چینی هستند. این سیستمها تفاوت‌هایی اساسی و بنیادی با سیستمهای بیرونی دارند. در اینجا سعی می‌شود به اصول و مشخصات اصلی سبکهای درونی اشاره شود تا خواننده بتواند بخوبی این سبکها را بشناسد.

یک اعتقاد قوی در مورد پیدایش سیستمهای درونی وجود دارد و آن اینست که این سیستمها با توجه به عقاید تائوئیسم و نوشته‌های لائوتسه بنیانگذار تائوئیسم بوجود آمد. زیرا لائوتسه در کتاب خود "تائوته‌چینگ" به انتقاد از هنرهای رزمی بیرونی و عضلانی و سخت برداشته و به دفاع از نرمی و انعطاف-پذیری و قدرت درونی می‌پردازد و به تربیت نیروی درونی و داشتن حالتی انعطاف‌پذیر تاکید می‌کند و جوانگ تسه جانشین لائوتسه کسانی را که اصول صحیح تنفس را نمی‌دانند مورد تمسخر قرار داده و به اصول صحیح تنفس تاکید کرده می‌گوید: مرد خالص می‌تواند نفسهای عمیق بکشد و سلامتی را از ژرفای عظیم پاشنه‌ها (از دنیای عظیم درون) دریافت کند درحالیکه بسیاری از مردم از گلوی خود استفاده می‌کنند."

سبکهای درونی در چین و کشورهای دیگر از محبوبیت زیادی برخوردار است. اصول و ویژگیهای سیستمهای درونی؛ همانطوریکه ملاحظه کردید سبکهای بیرونی یکسری اصول و ویژگیهایی داشته که بطور خلاصه به آنها اشاره شد، سبکهای درونی نیز اصول و ویژگیهای مخصوص بخود دارند که توجه به آنها خیلی ضروری و مفید می‌باشد.

برای آگاهی به ویژگیهای سیستمهای درونی لازم است مبحث اصول و ویژگیهای سبک تائوچی (تای‌شی) که در این کتاب نوشته شده است مطالعه شود.

سیستمهای مختلف درونی با اینکه یکسری اختلافات و تفاوت‌هایی از نظر ویژگیها با همدیگر دارند ولی اشتراک اصول و قوانین و خصوصیات آنها خیلی زیاد و قوی می‌باشد. و از آنجا که سبک تائوچی اصیلترین و مهمترین و کاملترین سبک درونی است لذا خصوصیات و ویژگیها و قوانین آن مبین و نشاندهنده

خصوصیات و اصول سیستمهای درونی است. البته تذکر این نکته نیز لازم است که سیستم تائوچی اضافه بر ویژگیهای مشترک با سیستمهای درونی دیگر، دارای یکسری خصوصیات و اصولی است که در بعضی از سبکهای درونی مشاهده نمی‌شود ولی همهء خصوصیات که برای سیستمهای درونی لازم به بیان است در تائوچی وجود دارد. معرفی چند سبک درونی: سیستمهای درونی، سبکهای هستند که حرکات آنها نرم و آرام و ملایم و همراه با تنفس و تمرکز و تفکر و هماهنگی جالبی بوده و هدف آنها دست‌یابی به نیروی درونی "چی" می‌باشد. سبکهای مختلفی وجود دارند که جزء سیستمهای درونی هستند. سه نوع سبک رزمی وجود دارند که اصیلترین و کاملترین سیستمهای درونی بشمار می‌روند، این سبکها عبارتند از: ۱- سبک تائوچی جوان ۲- سبک هسینگ آی جوان ۳- سبک پاکوا جوان.

ما در اینجا بطور خلاصه چند سبک درونی را معرفی کرده، سپس به تشریح سیستم درونی تائوچی می‌پردازیم.

سبک هسینگ آی جوان: هسینگ آی جوان Hsing-I Chuan یکی از سیستمهای جالب و قابل توجه درونی است که به تنفس صحیح و بیداری نیروی "چی" تاکید فراوان می‌کند. این سبک اسمهای دیگری از قبیل "هسینگ آی لوهوچوان" و "تائوچی جوان" دارد.

بنیانگذار بوکس هسینگ آی جوان ناشناخته می‌باشد. تاریخچه‌های موجود می‌گویند که بین ۱۶۳۷ و ۱۶۶۱ یک نفر از اهالی شانگهای بنام "چی لانگ فینگ" یک رزمکار قدرتمند را در "چانگ نان شان" ملاقات کرد و او به "چی لانگ" این سبک عمیق را یاد داد.

"چی لانگ" این هنررزمی را به "تسائوچی وو" یاد داد. "تسائوچی وو" کسی بود که بعداً در دورهء سلسله چینگ فرمانده کل شانشی در "کانگ هسی رین" شد.

دومین شاگرد در هسینگ آی "ماهسوئه لی" از هونان بود. بعد از "کویان شین" هسینگ آی در "هوپی" به سه شاخه شد.

۱- یک سبک هسینگ‌آی پیرو سنت قدیمی بوسیله لی تسون-آی، پیشرفت کرد. این سبک به حالتهای سنتی و قدیمی تکیه داشت. از شاگردان معروف "لی تسون"، "شانگ یان-هسیانگ" و "لی یین" بودند.

۲- یک سبک طبیعی هسینگ‌آی بوسیله "وانگ هسیانگ چای" رهبری شد که به اهمیت و ارزش اراده (i) تاکید فراوان داشت و به حالتهای قدیمی بی توجه بود و از حالتها و حرکتهای جدید استفاده می کرد.

۳- یک سبک ترکیبی هسینگ‌آی که در این سبک حالتهای قدیمی و جدید به صورت ترکیبی مورد استفاده قرار می گرفت این سبک بوسیله "سان لوتانگ" رهبری می شد. گفته شده است که او تمرینات خود را در منطقه‌ای از "هوپی" انجام می داد که آن منطقه از نظر امنیت مشهور بود و کاروانها بدون هیچگونه واهمه و ترس از وجود راهزنان و افراد شرور از آن منطقه عبور می کردند.

سیستم هسینگ‌آی جوان شامل پنج روش (Wuhsing) بشرح زیر است:

نام

تمرین عمل چی

- ۱- پی جوان (شکافتن) پریدن و پائین نشستن، مثل پریدن با تبر
- ۲- پینگ جوان (فشردن) پهن و منبسط کردن و منقبض کردن همزمان
- ۳- تسوان جوان (حفر کردن) روان شدن در یک خط منحنی جریان مخالف
- ۴- پائو جوان (کوبیدن) آزاد کردن ناگهانی شبیه رها کردن گلوله از تفنگ

۵- هینگ جوان (قطع کردن) با تمام انرژی به جلو ضربه زدن  
این فرمهای ضربه زدن معمولاً بطور جداگانه با راست و چپ تمرین می شود و سپس در یک طرح مشخص بهم پیوسته می گردند.

سبک هسینگ‌آی جوان به غیر از این پنج روش، ۱۲ روش دیگر نیز دارد که از مشخصات بیشتر حیوانات افسانه‌ای بشرح زیر ساخته شده است: ۱- اژدها ۲- ببر ۳- میمون ۴- اسب ۵- سوسمار درختی ۶- خروس ۷- شاهین ۸- مار ۹- عقاب ۱۰- خرص ۱۱- پرستو و ۱۲- شترمرغ.

هسینگ‌آی براساس یک پایگاه نیرومند بنا شده است. حرکات بطور وسیع دراز بوده و در امتداد و روی یک خط راست بجز برای بعضی حرکات سایه‌ای که منحنی می باشد. در سبک هسینگ‌آی، رزمکار شبیه یک موج دورانی ضربه می زند و به همین علت ضربات او نیرومند می باشد.

همچنین این قوانین و اصول ضروری در هسینگ‌آی جوان مورد توجه قرار گرفته و پیروی می شود.

۱- دور کمر نشست می کند. یعنی شخص بیشتر با دور کمر خود حالت انعطاف و نشست را انجام می دهد.

۲- شانه‌ها جمع می شوند و اجازه داده نمی شود که به طرف بالا کشیده شوند.

۳- قفسه سینه پس گرفته شده و منقبض می گردد تا نیروی درونی به قسمت پائین نزول کند.

۴- سر به جلو حرکت می کند تا تمرکز شخص به جلو برای پیشروی باشد.

۵- زبان به سقف دهان چسبیده می شود که هم شخص در حال تمرکز باشد و هم نفسهای عمیق بکشد.

۶- دست احساس می کند که به طرف بالا فشار داده می شود.

۷- استخوان خارجی بطور متناوب و هماهنگ با حرکات به درون و بیرون حرکت می کند. تاکتیکهای اصلی در سبک هسینگ‌آی شبیه به سبک پاکوا جوان می باشد مانند: برخاستن - حفر کردن، سقوط کردن، واژگون کردن.

هرکدام از این روشها باید از همدیگر کاملاً تمیز داده شود. همه آنها باید شبیه آذرخش انجام شود. این مسئله موجب می شود که بوسیله بدن تا آخرین لحظات ریلکس صورت گیرد.

سبک هسینگ‌آی مانند سبک تای چی، به چهار عمل تاکید زیاد دارد:

- ۱- دفاع کردن ۲- چرخش به پشت ۳- فشار دادن ۴- هل دادن.

سبک پاکوا جوان: سبک پاکوا جوان (Pa-Kua Chuan) نیز یکی از اصیلترین سبکهای درونی است که اثرات جالبی در ایجاد نیروی درونی چی

دارد. این سبک بعضی فرقهائی با هسینگ‌آی جوان دارد، مثلا در جایی که هسینگ‌آی به استفاده از استحکام عمودی و مشتها تاکید می‌کند. پاکوا جوان به استفاده از استحکام افقی و کف دست باز تاکید می‌کند. البته هسینگ‌آی نیز خیلی کم از مشت و دستهای بسته استفاده می‌کند و فرق مهم دیگر پاکوا با هسینگ‌آی اینست که هسینگ‌آی جهت حرکات خود را روی یک خط مستقیم انجام می‌دهد ولی پاکوا حرکات خود را درجهت یک دایره و بصورت دایره‌ای انجام می‌دهد.

مبدأ سبک پاکوا جوان معلوم نیست، ولی بیشتر این موضوع شناخته شده است که در سال ۱۷۹۵ یک رزمکار "شان تانگ" بنام "وانگ هسیانگ"، یک قسمت از سبک پاکوا را به "فینگ - کی - شان" یاد داد. در سال ۱۸۱۵ فینگ فردی بنام "نیا - لیانگ - چن" را ملاقات کرد، او همچنین مقداری پاکوا یاد گرفت. و براساس این تدریس سنتی است که یک بومی از منطقه هوپی بنام "تانگ - های - شان" در طی سلسله "چینگ"، بطور روشن و واضح آنرا از یک تائوئیست کوه نشین در منطقه کیانگسو یاد گرفت و آنرا به پکن آورد. تانگ یک رزمکار معروف مدرسه هسینگ‌آی بنام "کویان - شین" را در مبارزه شکست داد سپس موفق شد یک نوع ادغام و ترکیب از دو سیستم پاکوا و هسینگ‌آی بوجود آورد، که تا امروز ادامه یافته است. تانگ این هنر را به ۷۲ شاگرد یاد داد. از جمله ماهرترین آنها، "چینگ تینگ هو"، "بین فو"، "ماوی چی"، "لیو فینگ شان" و "شی لیو" بودند. مهمترین ویژگی تمرین پاکوا جوان، حرکت دایره‌ای آنست. از طریق این انضباط، بدن هنرجوی رزمی چرخیدن و محور حرکت کردن را یاد می‌گیرد. در پاکوا جوان تمرینات اصلی به تغییرات منفرد کف دست و تغییرات دوتائی کف دست است. تغییرات منفرد کف دست "تان هوآن چانگ" نامیده می‌شود و به تغییرات دوتائی جفت دستها بصورت کف دست نیز "شانگ هوآن چانگ" گفته می‌شود.

در سبک پاکوا به حرکات حیوانات افسانه‌ای: مار - لک‌لک، شیر اژدها، میمون، شاهین و خرس، توجه زیادی شده است تا در حالت‌های رزمی

مورد استفاده قرار گیرند. و مسئله مهم دیگر در پاکوا جوان اینست که حرکات دست کاملا هماهنگ با حرکات بدنی می‌باشد و بطور منفرد و با تاثرات ضعیف بدنی اجرا نمی‌شود.

مسائل ضروری و قوانین مهمی که بایستی در سبک پاکوا جوان مورد توجه قرار گیرند اینچنین است:

- ۱- گردن و چانه مستقیم نگه داشته می‌شوند.
- ۲- شانه‌ها ریلکس شده و فرو می‌روند.
- ۳- استخوان خارجی مستقیم و راست نگهداشته می‌شود ولی قسمت پائین تنه منقبض می‌گردد.
- ۴- در همه حرکات تنفس، عمیق و ریتم دار می‌شود.
- ۵- چشمها کف دستها را تعقیب می‌کنند.
- ۶- دور کمر جلوتر از بازوها هستند این در حرکات مختلف دیده می‌شود.
- ۷- فکر ریلکس می‌گردد و بر این اساس بدن مانند فنر مارپیچی است که هر لحظه در حالت ارتجاعی و قابل انعطاف بودن است که نیاز دارد فقط یک لمس با دست آنرا سفت کند.

سبک "بوک هوک پای": بوک هوک پای (Buk-Huk-Pai) که به آن سبک "وایت کرین" (درنای سفید) نیز می‌گویند یکی از سبک‌های درونی می‌باشد و از ویژگیهای سیستمهای درونی برخوردار است.

درمورد پیدایش این سبک یک افسانه وجود دارد که ضمن اشاره به چگونگی ایجاد آن، ویژگیهای این سبک را نیز تا حدودی روشن می‌سازد.

روزگاری پیرمردی در یک باغ سرسبز و آرامی زندگی می‌کرد. پیرمرد در باغش چند نوع حیوان داشت، یکی از آن حیوانات یک برنده بنام درنای سفید بود، پیرمرد علاقه خاصی به درنای سفید داشت. پیرمرد همیشه بعد از غذا دادن به این حیوان به تماشای حرکات زیبا و موزون آن می‌پرداخت.

روزها از بی هم گذشته و پیرمرد هر روز به درنای سفید غذا می‌داد و به تماشای آن می‌پرداخت.

یک روز هنگامی که درنای سفید مشغول خوردن غذا بود یک میمون وحشی قوی هیکل به درنا حمله‌ور شد تا غذایش را تصاحب کند. پیرمرد با دیدن این صحنه در جای خود خشک شد. مبارزه خیلی سریع بین درنا و میمون شروع شد. پیرمرد مشاهده کرد که میمون با حمله‌های شدیدی که به درنا می‌کند، با "جاخالی" سریع درنا مواجه شده و شکست می‌خورد. در حین مبارزه درنا حملات میمون را با "جاخالی" جواب می‌داد. درنا در ابتدا به علت غافلگیر شدن و گیج بودن نمی‌توانست بخوبی مبارزه کند ولی سریعاً خود را آماده کرده و با حالت جدیدی مبارزه را ادامه داد و بصورت خیلی نرم و ملایم و زیبا به میمون حمله‌ور شد.

میمون حمله سختی به طرف درنا کرد ولی درنا ناگهان پس از چرخیدن به دور میمون با حرکات نرم و زیبا حمله میمون را دفع کرده و با منقارش ضربه‌ای سخت به چشم میمون وارد کرد، میمون قوی هیکل درحالی‌که از چشمش خون جاری بود صحنه مبارزه را ترک کرده و فرار را برقرار ترجیح داد.

پیرمرد وقتی که دید پرنده مورد علاقه‌اش مبارزه را با کمترین صدمه برده است خوشحال شد.

پیرمرد تحت تاثیر شدید این صحنه، مبارزه قرار گرفته بود و فلسفه پیروزی درنا همچنان ذهن و فکر او را مشغول کرده بود و در این مورد زیاد فکر می‌کرد.

پیرمرد با گذشت سالها پیرتر و ضعیف‌تر و شکسته‌تر شده بود ولی یک لحظه نیز از فکر مبارزه درنا و طرز پیروزی او رها نمی‌شد.

یک روز، هنگامی که پیرمرد در باغ قدم می‌زد دو نفر دزد وارد باغ شدند او سریعاً متوجه آنها شد. یکی از دزدان به پیرمرد نزدیک شد و گریبان او را گرفته از او پول خواست، پیرمرد که غافلگیر شده بود دچار ترس و گیجی شده بود، دزد دیگر هم از راه رسید و دونفری پیرمرد را به باد کتک گرفتند.

درحین درگیری پیرمرد یک لحظه به یاد مبارزه درنا افتاد و با یک "جاخالی" سریع با نوک انگشتان دست ضربه‌ای مستقیم به چشم یکی از دزدان وارد کرد، این عمل باعث شد تا هر دو دزدان با حالتی بهتانگیز و ترس

پیرمرد را رها کرده و فرار کردند. پیرمرد با دیدن فرار دزدان با تعجب به دستهای خود می‌نگریست.

بالاخره پیرمرد با توجه به این دو واقعه و با اندیشه عمیقی که درمورد طرز مبارزه درنا کرده بود تصمیم گرفت روشی را برای دفاع از خود و مبارزه با مهاجم بوجود آورد. این تصمیم موجب شد تا او مقداری حرکت دست و پا براساس تفکرات گذشته‌اش خلق کند. در همان مواقع بود که پیرمرد با یک راهب از معبد شائولین آشنا شد و این آشنائی موجب دوستی آندو گردید.

راهب مذکور پس از آگاهی از جریان و چگونگی مبارزه بین درنا و میمون و واقعه درگیری پیرمرد با دزدان و باتوجه به حرکات خلق شده توسط پیرمرد، تصمیم گرفت که با پیرمرد همکاری کند، از آن بعد سبک درنای سفید بوجود آمده و روزبه‌روز رشد کرد تا اینکه در معبد شائولین جایگاه خوبی پیدا کرد.

در درنای سفید بایستی در حرکات مختلف بر نرمی و انعطاف‌پذیری بدن تکیه کرد و اکثر حرکات با دست بویژه دست باز صورت می‌گیرد. حرکات هماهنگ با تمرکز و تفکر صورت گرفته و ظرافت تکنیکها کاملاً حفظ می‌شود. در سیستم "بوک‌هوک‌پای" باید حرکات با نیروی کامل اجرا گردد و این مستلزم اینست که حرکات حتی المقدور آرام و بدور از سرعت انجام گیرد.

در بوک‌هوک‌پای هماهنگی خوبی بین فکر و حرکت وجود دارد یعنی بایستی در حین حرکات، کاملاً متوجه کیفیت حرکات شد و باید فکر جز به کیفیت حرکت به چیز دیگری فکر نکند. همچنین نگاه مسیر ضربات و حرکات را بطور کامل تعقیب می‌کند. در کاردها به‌حالت استقرار بدن با زاویه ۹۰ درجه تاکید می‌شود. بدن هماهنگ با حرکات و پیچش بازو می‌پیچد و در حالت‌های "گوربلا" بازدم عمیق صورت می‌گیرد.

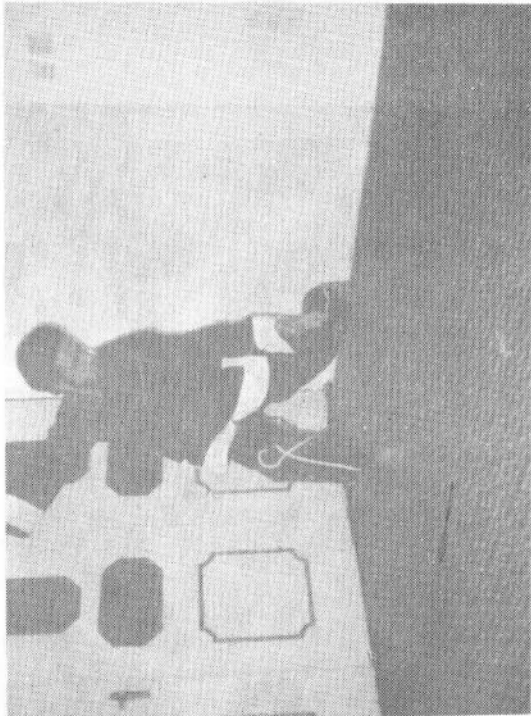
از ضربات اصلی دست در سبک بوک‌هوک‌پای، "منقار درنا" است در این نوع تکنیک نوک تمام انگشتان بهم چسبیده می‌باشند و از آن برای ضربه زدن به نقاطی مانند نوک بینی، حفره جلویی گردن، حفره شانه و چشم استفاده می‌شود.

تمام حرکات درنای سفید در دو جهت راست و چپ انجام می‌گیرد و تمرینات این سیستم مخصوصا در زوایای ۴۵ درجه راست و چپ بیشتر انجام می‌گیرد.

سبک بوک فوپای: این سیستم درونی گفته می‌شود توسط شخصی بنام زائو بوجود آمد و بر مبنای حرکات حیوان افسانه‌ای ببر سفید می‌باشد. در این سیستم بر نیروی درونی "چی" تاکید فراوان می‌شود و منشاء قدرت را نیروی درونی می‌دانند. یک رزمکار بوک فوپای سعی دارد در مبارزات خود نیروی درونی را از مرکز کانون خود حرکت داده و به یک عضو ضربه‌زننده خود آورده در آن متمرکز نموده و ضربه‌های انفجاری و فلج‌کننده وارد سازد.

همچنین در سیستم بوک فوپای تاکید فراوانی بر تقویت چشمها و هماهنگی حرکات با تمرکز فکری و تعقیب چشمی می‌شود. رزمکار با چشمان نافذ ضربات خود را هدایت و ترکیب می‌کند. در این سیستم ضربات زیادی بوسیله دست زده می‌شود و اکثر حرکات ترکیبی از ضربات و حرکات دستها بوده از ضربات پا خیلی کم استفاده می‌گردد.

در سیستم بوک فوپای به تنفس اهمیت زیادی قائل هستند و حرکات بایستی هماهنگ با دم و بازدم صورت گیرد، همچنین در این سبک ۱۸ نوع تمرین تنفس رایج شده است که پایه تمرینات تنفسی این سبک می‌باشد. بعد از توضیحات خلاصه درمورد ویژگیهای چند سبک درونی اینک به تشریح اصیلترین و کاملترین و بهترین سبک درونی و هنر رزمی جهان (تای شی) می‌پردازم.



عکس نمایشی از حرکات بوک فوپای



## سبک رزمی تاي چی (تاي شي)

نشوی واقف یک نکته ز اسرار وجود تا نه سرگشته شوی دایره امکان را  
اسامی سبک تاي چی: درمورد سبک تاي چی اسامی و اصطلاحات  
مختلفی بکار می‌رود و این اصطلاحات و اسامی مختلف درمورد یک سبک درونی  
با حرکات نرم و تنفسی موجب اشتباهاتی در بین افراد شده است طوری که افراد  
ناوارد هر اسمی را که به آن برخورد می‌کند بعنوان یک سبک مستقل می‌داند که  
هیچ رابطهای با اسم دیگر مشابه ندارد ولی حقیقت اینست که آنچه هست یک  
سبک رزمی مشهور و معروف و محبوب است که اسامی متفاوت دارد و تفاوت در  
اسما و اصطلاحات است نه در سبک.

سبکی که ما در ایران آنرا تاي چی می‌نامیم اسامی دیگری نیز دارد که  
برای رفع اشکال و اشتباه و آگاهی خوانندگان، آن اسامی را ذکر می‌کنیم:  
تاي چی - تاي چی جوان - تاي چی جوان - تاي شي شوان - تاي شي - تاي شي -  
تاي شي شوان - تاي جي - تاي جي کوان - تاي جي کوان - تاي کي کوان.  
تاريخچه سبک تاي چی: در اینجا مجبور هستیم فقط به نظریات و  
تئوریهای مختلف درمورد تاريخچه تاي چی اشاره بکنیم و تعیین صحت و سقم  
آنها از عهده ما خارج است. در این مورد ۶ تا تئوری و نظریه وجود دارد.  
نظریه اول: این نظریه می‌گوید که تاي چی اصیلترین و قدیمیترین سبک رزمی  
می‌باشد و ما در همه سبکها و هنرهای رزمی دنیا بشمار می‌رود و همه سبکها از  
آن نشات گرفته‌اند. طبق این نظریه این سبک توسط یک کاهن بودایی بنام  
(بودید هارما) که چینیا او را راهب تامو و ژاپنیا او را داروماتاشی می‌نامند  
بنیانگذاری شد، البته در مبحث تاريخچه هنرهای رزمی با این شخص بیشتر  
آشنا می‌شوید. چون این شخص بنیانگذار هنرهای رزمی جهان است. اگر  
تاي چای سبک او بوده و از طرف او بنیانگذاری شده باشد، مادر همه هنرهای  
رزمی جهان خواهد بود.

درمورد این نظریه، عقیده آقای "سینا مجیر شیبانی" را می‌آورم که  
در کتاب آشنائی با ورزشهای رزمی در مبحث تاريخچه کاراته چنین می‌نویسد:  
"درست است که جنگ تن‌به‌تن به اندازه خود انسان قدمت دارد ولی درباره  
پیشینه کاراته باید در "اوکیناوا" (جزیره‌ای در جنوب) جزیره بزرگ "کیوشو"  
در جنوب ژاپن به جستجو پرداخت. این ورزش که به سبب ریشه یافتنش در  
اوکیناوا در آغاز "اوکیناوا - ته" ("ته" به معنی دست) خوانده می‌شد، باید از  
مکتب "کمیو" گرفته شده باشد. این مکتب که یکی از مشت‌زنیهای بنام چینی  
است، خود افسانه‌ها بدنیال دارد. روزی یک کاهن بودایی هند، رهسپار چین  
می‌شود تا به دربار امپراطور چین "لیانگ" برسد. نام پیرآوازه او "داروماتاشی" است.  
همین دست‌آورد که او بتواند راهی چنین دراز و پرخطر را بییامد و فراز  
و نشیب راه را تا فراسوی چین پشت سرگذارد، خود نشان‌دهنده چیرگی او در  
جنگ تن‌به‌تن بوده است. او در نیایشگاهی مستقر شد، به آموزش بودایی  
پرداخت و آغاز به یاد دادن پرورش بدنی کرد. چه بر این باور بود که  
ورزشهای برگزیده می‌توانند برای تزکیه و تمرکز سودمند باشد. به یاری او کاهن‌های  
معبد "شائولین - زو" بزودی در همه خاور، بنام "بهترین رزمندگان ... شهرت  
پیدا کردند.

مشت‌زنی امروزی چین از همین مکتب "شائولین" ریشه گرفته است:  
"تاي شي - شوان" که امروزه به صورت یکی از اصیلترین ورزشهای رزمی شناخته  
شده و پیروانش خود را در این زمینه سرآمد می‌دانند، نام این کاهن بزرگ را  
بدنیال می‌کشد.

نظریه دوم: نظریه دوم می‌گوید که تاي چی توسط "چانگ سان‌فینگ"  
راهب تائوئیست بوجود آمد. در بین سالهای (۱۳۶۸-۱۲۷۹) "چانگ سان‌فینگ"  
از سلسله "یووان" آن را درحالت رویا یاد گرفت. عده‌ای نیز معتقدند که  
"چانگ سان‌فینگ" استاد هنر مشت‌زنی بود، با مشاهده یک مبارزه که بطور  
انفاقی ناظر آن شد، طرح جدیدی برای حرکات ریخت. بطوری که می‌گویند وی  
روزی شاهد مبارزه یک مار و یک لک‌لک می‌شود. درحالی که لک‌لک ضربه

زدن با منقارش مرتب مجبور است برای ضربه بعدی فاصله بگیرد، مار با حرکت مداوم و نرمش زیاد، از مسیر ضربه خود را کنار می‌کشد.

وی با مشاهده این مبارزه سبک تاي چی را بوجود آورد. تمرینات تاي چی برای اولین بار توسط "چانگ سان فینگ" در کوههای پکینگ آموزش داده می‌شد.

نظریه سوم: طبق این نظریه سبک تاي چی از سلسله تانگ (۹۰۷-۶۷۸) سرچشمه می‌گیرد و توسط چهارتا مدرسه جداگانه بنامهای هسو - یو - چنگ و بین توسعه یافت و بعدها در استان "هویی" مستقر در کوههای ووتانگ نیز تعلیم داده می‌شد.

نظریه چهارم: طبق این نظریه سبک تاي چی چهار قرن قبل از میلاد توسط یک فیلسوف چینی بنام "چوانگ تزو" بوجود آمد. "چوانگ تزو" با الهام گرفتن از نوع تنفسی نائوتیست‌ها این سبک را پایه‌ریزی کرد. چون چوانگ تسه خود جانشین لائوتسه بود که قبلا نیز به او اشاره شد.

نظریه پنجم: در این عقیده تاي چای توسط "چن" از فامیلهای چن شیاکو در ایالت هونان در طی سلسله "مینگ" خلق شد.

نظریه ششم: این نظریه ادعا می‌کند که موسس و خالق تاي چی ناشناس و نامعلوم است. بدرستی نمی‌توان در مورد موسس آن اظهار نظر کرد، اما پیشرفت آن توسط "وانگ تسونگ یوئه" از استان شانسی بود که او در زمان هونان دوره چین - لانگ (۹۵-۱۷۳۶) از سلسله چینگ، تاي چی را به دیگران معرفی کرده و کاملا شناساند.

طبق نظریه ششم: تسونگ یوئه در حین عبور از چن شیا - کوون هسن دید که روستائیان نوع مخصوصی بوکس در کنار یک قصبه تمرین می‌کنند. سپس او در مسافرخانه خود بدون مقدمه شروع به بحث در مورد یک سبک رزمی کرد. این موجب شد که چندتا از مبارزین رزمی به‌سوی او روانه شوند. او مبارزین را چنان به آسانی دسته‌بندی می‌کرد که روستائیان مسن از او خواستند که در آنجا بماند و سبک نرم خود را به آنها یاد بدهد، او نیز پذیرفت. این نشان می‌دهد

که پیدایش تاي چی در چن - شیاکو بعنوان مرکز تاي چی در چین، اتفاق افتاده است.

بعد از مدت زمان نسبتا طولانی، در چن شیاکو تاي چی به دو اردو بنامهای اردوی قدیمی و اردوی جدید تقسیم شد. اردوی قدیمی سبک تاي چی را بصورت مرسوم در گذشته تمرین می‌کرد ولی اردوی جدید در آن تغییراتی داده بود و ادعا می‌کرد که تاي چی را اصلاح کرده است. نمایندگی اردوی جدید به‌عهده چن - یو - پن بود و اردوی قدیمی را چن - چانگ - هسینگ رهبری می‌کرد.

ادامه فعالیت تاي چی: اصول و حالت‌های اردوی جدید بی‌شبهت به اردوی قدیم نبود گرچه یک تغییر مهم در آن زمان در تاي چی روی داده بود. یکی از اساتید قدیمی تاي چی وو - یو - هسینگ (۱۸۸۰-۱۹۱۲) بود. او کسی بود که سیستم قدیمی را از یانگ لوچان و سیستم جدید را از چن - چینگ - پینگ یاد گرفت و سبک خود را بصورت متد رزم (سیستم وو) بوجود آورد که شامل متدهای قدیمی، جدید، بزرگ و کوچک، یانگ لوچان بود. او سبک خود را به "لس‌آی یو" یاد داد، او نیز به "وی چن" انتقال داد. وی چن نیز سبک تاي چی را به سان لولانگ یاد داد. هریک از این اساتید آنرا تغییر دادند و سیستم تاي چی را به فرم خود بوجود آوردند.

مشخصات اصلی متد رزم (سیستم وو) در سبک تاي چی این‌ها بودند:

- ۱- حرکات متوالی ۲-ریلاکسیشن ۳- خالی ولی نیرومند ۴- به راست
- ۵- چی درون به‌خارج از بدن حرکت می‌کند ۶- هر بازو نصف بدن را حراست می‌کند ۷- دست‌ها به جلوتر از خطی که از پنجه‌ها رسم می‌شود نمی‌رسد.

ابتدائا سیستم وو (متد رزم) شامل مقداری پرش جدی و ضربات پنجه پا بود. "هائو یوئه جو" استاد دیگر تاي چی برای اینکه تاي چی را مورد علاقه افراد سالمند قرار دهد حرکات پرش و ضربات خیلی فعال پنجه پا را حذف کرد. استاد دیگر تاي چی بنام "وو چین چوئان" از مدرسه یانگ که در آن تاي چی کار می‌کرد خارج شد تا سیستم خود را تشکیل دهد. این شخص امروزه

در هنگ‌کنگ و سنگاپور محبوب و معروف است. تذکر این موضوع لازم است که متد محبوب وو چین بیشتر یک سیستم قدیمتر است و همان متد وو اخیر نیست، بلکه یک شعبه بزرگتر از متد یانگ است.

یانگ لوچان استیل قدیمی تای چی چن شیاکورا از چن - چانگ - هسینگ آموخته بود و آنرا به دو پسرش بنامهای "چین هو" و "پان هو" یاد داد. اساس و چکیده روش یانگ شامل دو موضوع می باشد:

۱- نشت کردن: همه نیروهای بالایی تاب خورده و ذهنی به قسمت پائین شکم لنگسر انداخته متوجه می شود.

۲- ریلکسیشن: یعنی ریلکس کردن ذهن و بدن بطوریکه نیروی درونی چی بتواند بدون مانع و اشکال، جریان یابد.

شیوه رزم سبک یانگ تای چی سیزده حالت اصلی داشت:

- ۱- تعادل مرکزی ۲- پیشروی ۳- عقب‌نشینی ۴- نگاه به چپ ۵- نگاه به راست ۶- دفاع کردن ۷- چرخش به پشت ۸- فشار دادن ۹- هل دادن بجلو ۱۰- کشیدن ۱۱- شکافتن ۱۲- با آرنج ضربه زدن ۱۳- با شانه زور دادن. بهرحال هنر رزمی تای چی شامل چهار هدفگیری می باشد: ۱- تمرینات انفرادی ۲- مبارزه و رزم آزاد ۳- هل دادن بادرستها ۴- دفاع شخص که از سه حالت قبلی مشتق می شود.

### ویژگیها، اصول و قوانین سبک تای چی (تای شی)

گوهر پاک نباید گه شود قابل فیض

وزنه هر سنگ و گلی لوه لوه مرجان نشود

عشق می‌ورزم و امید که این فن شریف

چون هنرهای دیگر موجب حرمان نشود

اصول و قوانینی که بایستی در سبک تای چی مورد توجه قرار گیرد و بایستی رعایت گردد تا هنرجو یک تای چی کار واقعی بشود بشرح زیر است:

۱- نرمی و ریلکسیشن: هنرجوی تای چی بایستی هم در ابتدای تمرینات و هم در آخر و انتهای تمرینات و خلاصه در همه حال تمرین ریلکس کند، یعنی حرکات را به نرمی و ملایمت انجام داده و درحال حرکات رزمی تمام بدن خود را ریلکس نماید. برای اینکار بهتر است که هنرجوی تای چی، حالتها و حرکات این سبک را به آهستگی و بطور صحیح و کامل اجرا نماید تا در این کار موفق بشود.

تمام حرکات بایستی آرام، روان و بدون هیچگونه فشار و زور اجرا گردد و هیچگونه احساس ارادی و قدرت در حرکات نبایستی وجود داشته باشد، دستها و بازوها شل و وانهاده باشد و ضربات بدون قدرت و زور اراده اجرا گردد و به هیچگونه حالات ارادی و قدرت‌زا به صورت عضلانی، نبایستی توسل جست. در ابتدا تصور این حالت کاری غیرقابل قبول جلوه می‌کند و عمل کردن بدین طریق مشکل می‌باشد ولی بعد از مدتی تمرین، ذهن و جسم انسان به اینگونه تمرینات عادت کرده و در دستها و بازوها و در دیگر قسمت‌های ضربه‌زننده بدن احساس نیروی عظیم می‌گردد و نیروی درونی چی شکل گرفته، رشد کرده، بیدار شده و قابل استفاده می‌گردد. هر نوع سختی و زور بایستی از قسمت‌های بالای بدن خالی شود و در پایین بدن و پاها هنرجو نشست کند یعنی در قسمت بالاتر از کمر نبایستی احساس اراده شدید و زور بوجود آید بلکه باید ریلکس کامل حفظ شود و سختی و سفتی و زور بایستی به پاها منتقل گردد تا هنرجوی تای چی همیشه بطور محکم روی زمین ریشه داشته باشد تا تعادل خود را بطور کامل حفظ کند و به آسانی تعادل عمومی خود را از دست ندهد.

یک هنرجوی تای چی مانند بچه به حالت ریلکس و وانهادگی می‌ایستد ولی پاهاش محکم به زمین چسبیده است.

داشتن بدنی سخت و سفت و عضلانی و بازوان قدرتمند و عضلانی، موجب می‌شود که انسان نتواند حرکات تای چی را انجام دهد، پس بایستی از بدن و بازوان سفت و عضلانی دوری جست و چنین پرورشی را برای خود جایز نشمرد. یک هنرجوی تای چی بایستی بدنی نرم و انعطاف‌پذیر و خم‌پذیر مانند

آب داشته باشد تا قادر به نفوذ به هر منفذی باشد و در هر شرایط حرکات جالب و سخت و غیرممکن را انجام داده و در مواقع لزوم پرش، نشست، عقب‌نشینی و حمله نماید.

خلاصه سخن اینکه وقتی کسی واقعا بتواند حرکات تایی چی را با اصول آن انجام دهد مانند اینست که حرکات شنا را در خارج از آب یعنی در هوا انجام می‌دهد. یعنی هنرجو در هنگام اجرای حرکات، این احساس و تصور را دارد که در هوا شنا می‌کند. این تصور و خیال شناور بودن در فضا، نیروی درونی چی را بیدار و تشدید می‌کند و به انسان تحریک خاصی می‌بخشد و انسان را در مبارزه دارای سرعت مخصوصی می‌کند. همچنین در اثر حرکات نرم، بازوان با ظاهری عادی و غیرعضلانی، فوق‌العاده قدرتمند می‌گردند و دستها تیز شده و انگشتان احساس قدرت عجیبی می‌کند و بازوی یک هنرجوی تایی چی مانند آهنی است که در پنبه پیچیده شده باشد، با اینکه خیلی نرم است، ولی آنچنان سنگین است که حریف قدرت تحمل آنرا ندارد.

زمانی که در حرکات مختلف تایی شی، نرمی و حالت‌های ریلکس کاملاً رعایت می‌گردد یک نوع هماهنگی کامل و مفید بین اعضای مختلف بدن برای جابجا کردن و انتقال انرژی چی بوجود می‌آید زیرا در حالت نرمی و ریلکسیشن هیچگونه فشار و زوری وجود ندارد تا عضله‌های مختلف بدن که بصورت متمایز از همدیگر هستند منقبض گشته و انرژی درونی چی را در خود حبس کند و از آزاد شدن آن جلوگیری نماید.

وقتی رزمکار سیستم بیرونی با بدن سخت و سفت و کشیده و با اعمال زور و قدرت فیزیکی به انجام حرکات یا مبارزه می‌پردازد به علت انقباض و خشکی عضلات مختلف بدن هیچگونه هماهنگی بین اعضا بدن بوجود نمی‌آید لذا هر قسمت و عضو از بدن انرژی درونی چی خود را در خود حبس و زندانی می‌کند. هیچگونه تبادل انرژی بین اعضا مختلف بدن صورت نمی‌گیرد لذا تمرکز و هماهنگی لازم نیز در حرکات بوجود نمی‌آید و در نتیجه رزمکار بیرونی قادر به استفاده از نیروی برتر از نیروی عضلانی و فیزیکی نمی‌شود درحالی‌که

نیرویی که یک رزمکار تایی شی ایجاد می‌کند دهها برابر بزرگتر و کوبنده‌تر از نیروی فیزیکی قهرمانان عضله و سیکهای بیرونی است.

باتوجه به اصول تایی چی، یک رزمکار بیرونی که حرکاتی نرم و ریلکس شده ندارد. وقتی ضربه‌ای با یک عضو بدن خود وارد می‌کند قادر است فقط از قدرت همان عضو استفاده نماید و آنهم قدرت عضلانی و ظاهری نه نیروی باطنی و درونی. بهمین علت ضربه یک رزمکار بیرونی ضربه‌ای انفجاری نیست و نیروی درونی او تقویت و تشدید و بیدار نمی‌شود.

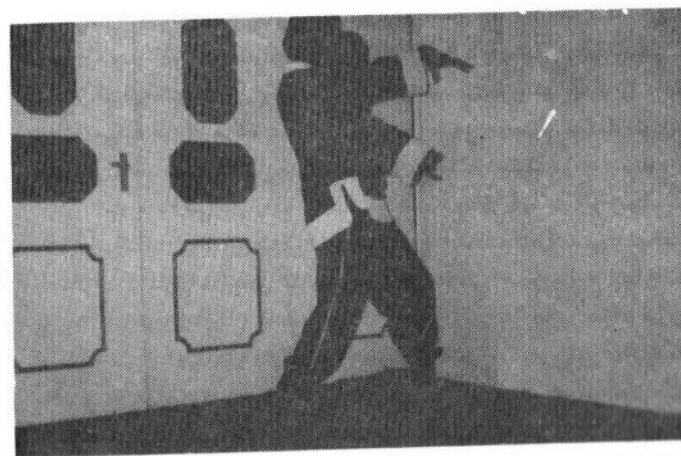
یکی دیگر از فواید ارزشمند حرکات نرم و ریلکس شده تایی شی اینست که به علت ریلکس اعضای بدن، فکر و ذهن نیز ریلکس می‌گردد و از همه مراحل تشتت و عدم تمرکز آزاد شده و به نظارت و کنترل کامل حرکات می‌پردازد. وقتی روان انسان کنترل و نظارت کامل به حرکات مختلف بدنی داشته باشد قدرت روانی انسان که قدرتی بس عظیم و بزرگتر از قدرت جسمانی اوست به قدرت ضربات و حرکات بدنی اضافه می‌گردد و ضربات یک رزمکار درونی و تایی شی کار، ضرباتی انفجاری و کشنده می‌شود.

استاد "گویو - چئونگ" یکی از اساتید بزرگ در فنون رزمی درونی که تخصص بزرگی نیز در فن "تی یه - شا - چانگ" (پنجه و کف آهنین) داشت توصیه می‌کرد: (که هرگاه شما در مبارزه با حریفی برخورد نمودید که روش مبارزه‌اش سخت بود، در مبارزه با او از روش نرم استفاده کنید.)

امروزه تایی شی را از لحاظ نرمی و انعطاف‌پذیری با یوگا و ژیمناستیک مقایسه می‌کنند. یوگا ورزشهایی نرم و ملایم با انعطاف کامل بدنی و هماهنگی با تفکرات و تمرکز عمیق فکری بوده برای سلامتی جسم و روح انسان بکار می‌رود. این ورزش (یوگا) به علت حرکات نرم و ملایم و آرام و تفکرات فکری و آرامش ذهنی و اجرای آرام و هماهنگ حرکات جسمی و فکری، فوق‌العاده مفید بوده و با تایی چی قابل مقایسه می‌باشد، گرچه تایی شی نسبت به یوگا خیلی ارزشمند می‌باشد ولی خود یوگا به علت اینکه هماهنگی عملی و فکری را رعایت می‌کند و اجازه می‌دهد ذهن بر حرکات بدنی نظارت و کنترل داشته

باشد خود خیلی ارزشمندتر از ژیمناستیک این ورزش و نرمش غربی می باشد. ژیمناستیک که ورزش نرم و ملایم غربی می باشد بر انعطاف بدنی و نرمش کامل تاکید کامل دارد. پاها، دستها و همه قسمت های بدن بطور کامل نرم و خم پذیر می شود ولی چون فکر و ذهن کنترل و نظارتی بر حرکات بدنی ندارد لذا درمقایسه با تایشی و یوگا ارزش خیلی کمی را دارا می باشد و فواید کمی دارد و برای سنین مخصوص بکار می رود و محدودیت سنی از ارزش آن بشدت می گاهد ولی تایشی و یوگا برای همه سنها و افراد پیر و جوان از هر جنس قابل تمرین و خیلی مفید می باشد.

اگر کسی حرکات تایشی را بدون توجه به اصول انعطاف و نرمی انجام دهد هیچگونه اثر حالب و خوبی از تایشی نخواهد دید و این سبک با سبکهای بیرونی هیچ فرقی نخواهد داشت.



استاد "جووان جائو" حرکات تایشی را اجرا می کند.

۲- تنفس: هنرجوی نایچی بایستی به اصول تنفس عمیق آگاهی داشته و آنرا در زندگی خود بکار گیرد. هنرجو بایستی به تنفس عمیق توأم با حرکات عادت بکند. گفتیم که هنرجوی نایچی شبیه یک کودک ریلکس کرده و نفسهای عمیق و آرام می‌کشد. یک کودک بطور مستقیم ولی بسیار نرم و راحت می‌ایستد. هنرجوی نایچی نیز بایستی اینچنین بکند. وقتی هنرجو قادر به اینکار شد بایستی بطور طبیعی و آرام تنفس بکند و در تنفس خود از دیافراگم بیشتر از عضلات واقع در بین دنده‌ها استفاده بکند.

هنرجو بایستی با هماهنگ کردن تنفس و حرکات، به درون شکم و قسمت پایین ناف نفس کشیده و آنرا در قسمت پایین ریلکس نموده و حرکات را انجام دهد.

انسان بدون وجود هوا بزودی می‌میرد و قادر به هیچ کاری نمی‌شود، یعنی هوای درون ششهای انسان مرکز نیروی او هستند. هرکس می‌خواهد به نیروی درونی دست یابد باید بخوبی به اهمیت هوا توجه کند. اگر ششهای انسان قادر به تحمل کامل هوا شود، بدن انسان قادر به ایجاد قدرت زیاد می‌شود. ششهای ضعیف قادر به تحمل کامل هوا نخواهد بود و این وضعیت موجب ایجاد نیروی زیادی نمی‌گردد. پس بایستی در تنفس صحیح کوشید و ظرفیت ششها را هماهنگ با ایجاد نیروی زیاد مورد توجه قرار داد. اگر تنفس صحیح بکار گرفته شود بدن نیرومند و سالم می‌گردد.

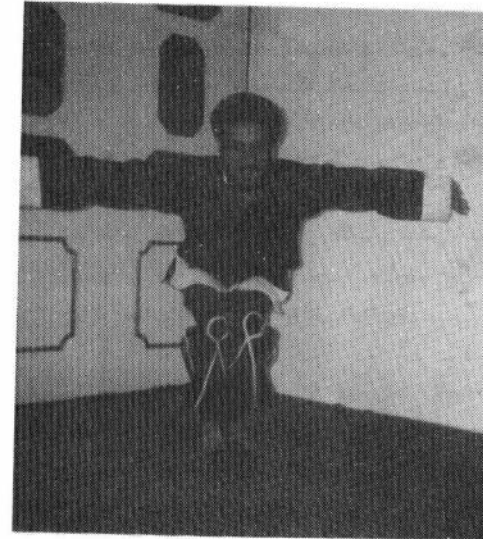
درحالت عادی وقتی انسان نفس می‌کشد اکسیژن کمی وارد ششها می‌شود. و این اکسیژن اضافی به منزله نیروئی اضافی است. وقتی بدن انسان با اکسیژن اضافی مواجه می‌شود نیروی درونی و پنهانی انسان شروع به بیدار شدن می‌کند و انسان قادر می‌شود نیروی درونی را مورد استفاده قرار دهد.

مهمترین مسئله‌ای که درمورد تنفس صحیح قابل توجه می‌باشد اینست که انسان بتواند تنفس ناخودآگاه را که اکسیژن خیلی کمی را وارد ششها و جریان خون می‌کند تبدیل به تنفس خودآگاه عمیق بنماید که اکسیژن زیادی را وارد ششها و جریان خون و قسمت‌های مختلف بدن می‌کند، یعنی به علت اینکه تنفس

کوتاه و سطحی ما موجب می‌شود اکسیژن کمی به ششها وارد شود. ما از فواید تنفس صحیح محروم می‌مانیم ولی اگر بتوانیم کمبود اکسیژن را با تنفس عمیق و صحیح جبران کرده و اکسیژن زیادی وارد جریان خون کنیم از فواید فراوان آن بهره‌مند خواهیم شد.

اگر یک هنرجو درحال انجام حرکات مختلف نایچی، تنفس خود را هماهنگ با حرکت کند و دم و بازدم او هماهنگ با حرکت دستها از بالا به پایین یا از پایین به بالا یا در جهات افقی باشد او موفق به دست یافتن به نیروی چی خواهد بود. همچنین بایستی یکتوع هماهنگی بین دم و بازدم و حرکات انقباضی و انبساطی وجود داشته باشد.

برای آگاهی بیشتر خوانندگان عزیز از چگونگی تنفس، در این کتاب بخشی تحت عنوان تنفس آورده شده است، پس لازم است خواننده حتماً آن بحث را مطالعه کرده و شروع به تمرینات تنفس چی بکند.



یک حالت تنفسی در تایشی

۳- تمرکز: در حرکات تایشی بایستی تمرکز بخوبی درک و مورد استفاده قرار گیرد. حرکات باید با تمرکز کامل صورت گیرد یعنی ذهن و روان انسان باید برنگذارد حرکات نظارت و تسلط داشته باشد.

تمرکز فکر در هر کاری موجب موفقیت کامل در آن کار می‌شود. در هر امری که تمرکز وجود نداشته باشد موفقیت حاصل نخواهد شد و آن امر به طریق واقعی خودش تحقق نخواهد یافت.

تمرکز اینست که انسان هنگام انجام هر کاری فقط به آن کار توجه داشته و در حین انجام آن کار به هیچ چیز دیگر توجه نداشته باشد. هرچه تمرکز قویتر باشد کار صحیحتر انجام می‌گیرد. هنرجوی تایشی بایستی به مسئله هماهنگی حرکات، تنفس، نرمی و ملایم بودن و دیگر اصول حرکات و تمرینات، تمرکز کامل داشته باشد. اگر تمرکز کافی برای اجرای حرکات با توجه به اصول مختلف تایشی وجود داشته باشد نیروی درونی "چی" هماهنگ و همراه با تمرینات رشد می‌کند و بیدار می‌شود و قابل استفاده می‌گردد.

تمرکز قوای ذهنی همیشه موجب تجمع و فعالیت و تمرکز قوای جسمی می‌شود و بدون تمرکز روحی و ذهنی تمرکز قدرت بدنی و جسمی امکان پذیر نخواهد بود. مثلاً شما وقتی که می‌خواهید یک وزنه‌ای را از زمین بلند کنید همه تمرکز فکر خود را به ابعاد، شکل، سنگینی و وضعیت وزنه و کیفیت بلند کردن آن، معطوف می‌کنید و از پرداختن به افکار دیگر خودداری می‌نمائید زیرا اگر شما در حال بلند کردن یک وزنه سنگین به مسائل و موضوعات دیگر فکر بکنید هرگز قادر به بلند کردن آن وزنه نخواهید بود.

پس وقتی شما قادر به تمرکز قوای ذهنی خود بشوید همه قوای جسمی شما از خواست شما متابعت خواهد کرد و گرنه چنین تبعیتی وجود نخواهد داشت. شما بایستی در حال انجام دادن حرکات مختلف تایشی تمرکز لازم و بلکه کامل به فلسفه و طرز آن حرکات داشته باشید، یعنی روان شما بر حرکات شما مسلط باشد، تسلط ذهن بر حرکات موجب خواهد شد که هرچه بهتر و کاملتر به هدفتان از آن حرکات دست یابید.

وقتی که شما حرکات را با تمرکز کامل انجام می‌دهید قادر به ریلکس و نرم کردن حرکات می‌شوید و با تمرکز فکر قادر می‌شوید پنهانی‌ترین نیروی درونی خود را از مرکزش احضار کرده و در جهت حرکات سیر دهید و در نقاط ضربه‌زننده متمرکز کنید تا هنگام برخورد نقاط ضربه‌زننده شما به موانع یا بدن حریف، انرژی درونی آزاد شده و هدف شما را برآورده سازد.

انجام دادن حرکات تای‌چی بدون تمرکز، هیچ ارزشی نخواهد داشت. شما هر کاری که در زندگی انجام می‌دهید برای انجام آن هدف و فلسفه‌ای قائل هستید، انسان هیچ امری را بدون علت انجام نمی‌دهد. شما وقتی حرکات تای‌چی را انجام می‌دهید بایستی بطور کامل به فلسفه و علت آن حرکت تمرکز فکر داشته باشید. بدون تمرکز شما نمی‌توانید اعضایتان را نرم و ریلکس کنید بویژه قادر نمی‌شوید تنفس را هماهنگ با حرکات و دم و بازدم را با توجه به کیفیت حرکات و وضعیت بدنی انجام دهید. پس بایستی در انجام حرکات مختلف تای‌چی تمرکز قوی داشته باشید.

۴- تفکر: در تای‌چی حرکات بایستی با تفکر همراه باشد. هر حرکتی خاصیت و فایده‌ی مخصوصی دارد. هنرجو از انجام هر حرکت، هدف و فلسفه‌ای را تعقیب می‌کند. پس بایستی به خاصیت و فلسفه هر حرکتی دقت کامل داشت و روی آن تفکر نمود. اگر در مورد جهت و طرز اجرا و جایگاه حرکات مختلف تفکر شود، هنرجو بهترین نتیجه را کسب خواهد کرد. بایستی در مورد نیروی چی، ماهیت آن و چگونگی بیداری و تقویت آن و طرز استفاده از آن تفکر شود. همچنین اصول اصلی مبارزه، تای‌چی و چگونگی اجرای حرکات مختلف در مبارزه و نقاط اصلی ضربه‌پذیر حریف، جاخالی، عقب‌نشینی، پیشروی، جایگاههای ضربه و مراکز اجرای ضربات، مورد تفکر کامل قرار گیرد.

حرکات مختلف تای‌چی و بویژه حرکات کوشن‌ها (فرمهای تای‌چی) که به آهستگی و ملایمت صورت می‌گیرد باید با فکر هنرجو اتصال و هماهنگی دائمی و کامل داشته باشد.

کوشن‌های تای‌چی که مانند رشته‌ای از مروارید بدنبال هم ردیف شده‌اند بایستی با اتصال دائمی و کامل فکر انسان صورت گیرد. وقتی فلسفه حرکات بویژه کوشن‌ها و هدف از اجرای آنها مورد تفکر و تعمق صورت گیرد فواید نایابی بخوبی حاصل می‌شود و نتیجه‌ای عالی بدست می‌آید.

۵- هماهنگی: حرکات سبک رزمی تای‌چی، درمقایسه با سبکهای دیگر، از هماهنگی جالب توجهی برخوردار است و آن هماهنگی که بین حرکات مختلف نایابی وجود دارد در هیچ سبکی مشاهده نمی‌شود، طرز اجرای حرکات، محورها، چرخش‌ها، دورانه‌های زوایای مختلف، نشست‌ها، پیشروی‌ها و عقب‌نشینی‌ها دارای هماهنگی ویژه‌ای هستند.

در حرکات تای‌چی چنان هماهنگی وجود دارد که حرکات آن به رشته‌ای از مروارید که بدنبال هم ردیف شده‌اند، تشبیه شده است، مروارید حرکات جالب توجه، عالی و مفید تای‌چی است که در رشته‌ای بنام محورهای اصولی و حساب شده بدنبال همدیگر ردیف گردیده‌اند. این هماهنگی در حرکات نیز فواید نایابی را دوچندان کرده است.

درحالیکه باید بین حرکات تای‌چی هماهنگی لازم وجود داشته باشد، باید بین اصول و قوانین تای‌چی نیز هماهنگی کامل حفظ شود، مثلا بایستی تنفس عمیق همراه با حرکات و دم و بازدم هماهنگ با انقباض و انبساط جسمی باشد، باید حرکات و تکنیکهای مختلف هماهنگی کامل با جریان فکر داشته باشد، و یا هماهنگی لازم بین نرمی و ملایمت و آهستگی حرکات با تمرکز حفظ شود. در مبارزه که مهمترین مسئله هنرهای رزمی است در سبک تای‌چی بایستی هماهنگی کامل بین دست و پا وجود داشته باشد، یعنی پاها بدون هماهنگی و همراهی دستها اجرای ضربه نمی‌کند و دستها نیز بدون هماهنگی پاها شروع به ضربه زدن نمی‌نمایند. یا هماهنگی دست و پا ضرباتی سخت و مسلسل‌وار به حریف وارد شده و او را از پای درمی‌آورد.

همچنین در صورت رعایت هماهنگی، هنرجو صاحب تعادل خوبی می‌شود یعنی وقتی بین تک‌تک حرکات و تکنیکها هماهنگی کامل وجود داشته باشد



تبادل لازم برای حرکات تامین می‌گردد. و بدون هماهنگی حرکات، اثرات مفید آنها ظاهر نمی‌شود و نیروی چی به آسانی بیدار و تقویت نمی‌گردد.

۶- انعطاف کمر: قدرت واقعی یک رزمکار در اینست که کمر او در حالت قابلیت انعطاف کامل باشد. وقتی کمر کاملاً نرم و قابل انعطاف به هر سمت دلخواه شود، رزمکار با توجه به اصول دیگر قدرت‌گیری قادر خواهد بود نیروی واقعی خود را آزاد و مورد استفاده قرار دهد. شما هر حرکتی را که بخواهید انجام دهید احتیاج به نرمی و انعطاف کمر دارید. چه در تمرینات انفرادی (Kung - Chia)، چه در تمرینات هل دادن با دستها (Tui - Shou) و چه در مبارزه و رزم آزاد (San - Shou) و در حالت‌های مختلف دفاع شخصی بایستی کمر قادر به انعطاف و نرمی کامل باشد تا شما بخوبی قادر به اجرای حرکت مورد دلخواه خود شوید.

مثلاً موقعی که شما مشغول اجرای پیرشهای مختلف، ضربات کلاسیک و تکنیک دست و پا، ضربات و حرکات دست، مبارزه با دست و پا، افتها، استقرارها و امثالهم هستید بایستی دارای کمری نرم و انعطاف‌پذیر باشید تا بخوبی عمل نمائید. پس شالوده و اساس همه حرکات بدنی در تای چی کمر و حالت‌های انعطافی و خم‌پذیر آن است و بدون داشتن کمری نرم و انعطاف‌پذیر اجرای حرکات تای شی اصلاً ممکن نیست.

در حرکات مختلف تای چی بیشتر حرکات در حالت‌های نشست صورت می‌گیرد و از حالت‌های مختلف نشست، استقرار سوار بر اسب (مابو) است. این استقرار شبیه اینست که شما سوار اسبی شده‌اید. این استقرار وقتی امکان‌پذیر است که هنرجوی تای شی دارای کمری کاملاً نرم و انعطاف‌پذیر باشد. یک عقیده قدیمی چینی می‌گوید: "یک رزمکار موقعی قادر به انجام یک حالت رزمی خوب خواهد شد که درست ایستادن را یاد بگیرد."

استقرار (مابو) یکی از بهترین فرم‌های درست ایستادن است، زیرا این حالت استقرار نه بلکه ساق پاها را قدرتمند می‌کند و ستون فقرات بدن را مستقیم و استوار می‌سازد بلکه موجب می‌شود که رزمکار بصورت محکم روی زمین

ریشه داشته باشد و قادر به حفظ کامل تعادل خود گردد. و همچنین این حالت ایستادن موجب می‌گردد که یک هنرجوی تای چی، به حالت تعادل کامل برسد و بتواند نیروی درونی خویش را که در زیر ناف و نقطه تان تین مستقر می‌باشد به دیگر نقاط و اعضای بدن خود هدایت کرده و در تمرینات رزمی مختلف مورد استفاده قرار دهد.

وقتی یک مبارز و رزمکار در مبارزه و رزم از پاها و بازوهای خود بطور مستقل از کمر و انعطاف کمری استفاده می‌کند دقیقاً نشانه اینست که او یک مبارز مبتدی دائمی است و هرگز قادر به پیشرفت در مبارزه نخواهد شد و هر قدر تمرین مبارزه کند باز همیشه مبتدی است.

پس هنرجوی تای‌جای باید در انعطاف کمر بکوشد و تمرینات نرم‌کننده کمر را به مقدار بیشتر مورد توجه قرار داده و به آنها عمل نماید، یعنی قبل از اینکه بخواهد به تقویت دیگر حالت‌های رزمی خود بپردازد بایستی دارای کمری خم‌پذیر و نرم و انعطاف‌پذیر باشد.



دو حالت استقرار سوار بر اسب (مابو)

۷- حرکات دورانی: به نظر ما آن سبک رزمی یک سبک و متد صحیح و مفید است که حرکات آن مدور و دورانی باشد. حرکات تایچی، مدور بوده و در حالت‌های دورانی اجرا می‌گردند و این خاصیت نیز بر اهمیت و فایده تایچی افزوده است. وقتی یک هنرجوی تایچی در مبارزه از حرکات دورانی استفاده می‌کند بیشترین موفقیت را کسب می‌کند. حرکات دورانی بازوان در حالت مبارزه حریف را سردرگم می‌کند، یعنی حریف نمی‌تواند جهت و کیفیت ضربات او را پیش‌بینی کند لذا قادر به دفاع ضربات نافذ او نمی‌گردد و همچنین حریف قادر نمی‌شود جهت و کیفیت دفاع یک هنرجوی تایچی را پیش‌بینی کند، بنابراین نمی‌تواند روی او ضربات قوی و نافذ اجرا نماید. حرکات دورانی دست و بازوها موجب می‌شود هنرجوی تایچی سطح بیشتر و وسیعتری برای ضربه زدن و دفاع کردن داشته باشد و قدرت عمل را از حریف بگیرد. دارای قدرت تمرکز قوی و کامل در جهات و ابعاد مختلف گردد، انعطاف بدنی او بیشتر شود و نشست‌ها و جهش‌ها و پیشروی‌ها و عقب‌نشینی‌ها و حملات و دفاع‌های او بطرز صحیح و جالب توجه و مفید صورت گیرد و نیروی درونی او هرچه بیشتر رشد کند.

در فرهنگ چین این گفته مشهور است: "بایستی با نیروی چهارانسی بر نیروی هزار یوندی غلبه کرد" این گفته مشهور دقیقا اشاره به حالت دورانی داشتن حرکات در تایچی می‌باشد، یعنی یک هنرجوی تایچی با استفاده از حالت‌های دورانی با نیروی چهار انسی، ضربه نافذ هزار یوندی وارد می‌کند.

برای شناخت بهتر ارزش و حرکات دورانی تایچی به این موضوع توجه کنید که یک حریف در روی خط راست و بصورت مستقیم ضربه‌ای به حریف دیگر وارد می‌کند، اگر حریف دوم روی یک خط راست و بصورت مستقیم به دفاع آن ضربه بپردازد، هر نیرویی که قویتر باشد آن نیرو غالب خواهد شد، یعنی اگر خواستید یک ضربه مستقیم را با یک دفاع مستقیم جواب بدهید اگر زور و قدرت شما بیشتر از حریف ضربه‌زننده باشد موفق به دفاع خواهید شد ولی اگر حریف از شما قدرتمندتر و زورمندتر باشد، شما مغلوب خواهید شد.

اما اگر حریف اول، خیلی قدرتمند بوده و ضربه‌ای سخت و قدرتمند بصورت مستقیم و روی یک خط راست به حریف دوم بزند حریف دوم با وجود ضعف عضلانی و کمی زور، خواهد توانست بوسیله دفاع دورانی و مدور، ضربه سخت و قدرتمند حریف اول را خنثی کند و هیچ آسیبی نیز نبیند و در نهایت او را مغلوب سازد.

۸- بدنسازی: در مورد بدنسازی، سبک تایچی روشی مخصوص را دارا می‌باشد. قبلا گفته شد که سبک‌های بیرونی سعی در بدنسازی سخت دارند تا بفول خودشان در مقابل ضربات سخت و کشنده مقاومت داشته باشند و دارای بدنی سخت و مقاوم و قدرتمند باشند. هنرجویان سبک‌های بیرونی برای بدنسازی به کبسه‌های شنی ضربات شدید مشت می‌زنند، انگشتان خود را در شن و اجسام شبیه سخت فرو می‌کنند، بدن خود را در معرض ضربات سخت دست و پا، چوب و وزنه‌های سنگین قرار می‌دهند و کارهایی از این قبیل.

در سبک تایچی آن نوع بدنسازی که در سیستم‌های بیرونی وجود دارد اصلا قابل قبول نیست. زیرا آن نوع بدنسازی بدن را خشک و سخت و عضلات را سفت و خشک می‌نماید و قدرت انعطاف و نرمی و ریلکس بدنی را از هنرجو سلب می‌کند. گفتیم که یک هنرجو بایستی آنقدر نرم و چابک باشد که مانند آب قادر به نفوذ در هر منفذی باشد و یا در جهات مختلف قادر به اجرای حرکات و حالات مختلف رزمی شود و همچنین رشد دادن نیروی درونی "چی" در یک بدن سخت و سفت و خشک اصلا امکان ندارد و انتقال انرژی بین اعضا و عضلات مختلف ناممکن می‌گردد. همچنین در بدن انسان نقاطی وجود دارند که با اینکه حساسترین و حیاتی‌ترین نقاط بدن انسان هستند ولی قابل بدنسازی و سخت و سفت شدن نیستند، یعنی این گفته بیرونی‌کاران که بدن باید در مقابل ضربات سخت باشد نظریه‌ای بی‌ارزش و واهی می‌باشد.

نقاط حساس و حیاتی بدن آدمی از قبیل پرده دیافراگم، بیضه‌ها، شقیقه‌ها، پشت گوشها، چشمها، بینی و امثالهم قابل ساختن و سفت و سخت کردن نیستند و اگر کسی ادعا کند که قادر به ساختن و سخت و قدرتمند کردن

آن نقاط نیز هست حتماً بایستی به پزشک روانی مراجعه کند.

پس راه چاره چیست؟ چگونه می‌توان به مرحله‌ای رسید که کاملاً از بدن خود محافظت کرد؟ و نقاط ضعف بدن را از بین برد؟ زیرا اگر انسان ضربه‌ای کاری از نقاط حساس و حیاتی بدن خود دریافت کند یا خواهد مرد و یا ناقص‌العضو خواهد شد و برای همیشه از نعمت سلامتی محروم خواهد شد پس چه باید کرد؟ بنظر ما بدنسازی هرچه سخت و سفت و قدرتمند و شدید باشد باز قادر نیست که نقاط ضعف بدن را از بین ببرد و همهٔ قسمتهای بدن را درمقابل ضربات قدرتمند ایمن سازد، پس بایستی چاره‌ای عاقلانه اندیشید و راهی منطقی و مفید پیدا کرد. این راه‌حل در تائو چی پیش‌بینی شده است.

در تائو چی بدنسازی باتوجه به یکسری دستورات و اصول وجود دارد ولی بدنسازی تائو چی یا بدنسازی سیستمهای بیرونی فرق زیادی دارد. یک هنرجوی تائو چی احتیاج ندارد برای شکست دادن حریف خود و در امان بودن از ضربات او، اعضای مختلف بدن خود را در معرض ضربات سخت و قدرتمند و ضربات چوب قرار داده و وزنه‌های سنگین را روی اعضای مختلف بدن خود تحمل کرده و انگشتان خود را وارد شن بکند و برای تقویت مچهای خود به کیسه‌های شنی و اجسام سخت مشت بزند. بلکه یک هنرجوی تائو چی در درجهٔ اول به بدنسازی اصولی اقدام می‌کند، یعنی سعی می‌نماید با بدنسازی اصولی اعضای مختلف بدن خود را ورزیده و پلاستیک مانند و چابک نماید نه اینکه تبدیل به چوبی خشک کند، یعنی بدن یک هنرجوی تائو چی بایستی ورزیده، انعطاف‌پذیر مانند یک مادهٔ پلاستیکی و چابک باشد. تا با وجود مقاومت حساب‌شدهٔ بدنی، رزمکار قادر باشد از فواید نرمی و انعطاف‌پذیری جسمی که در مبحث نرمی تشریح شد استفاده نماید. و همچنین قادر باشد تا در هر موقعی که بخواهد به استفاده از نیروی درونی پرداخته و بین اعضا و قسمتهای مختلف بدن انتقال انرژی درونی انجام دهد. یعنی بدنسازی نباید موجب انقباض و خشکی زیاد عضلات بدن گردد. در مرحلهٔ دوم هنرجوی تائو چی سعل کامل می‌نماید تا به روانسازی کامل و شدید بپردازد. چون قدرتهای روانی انسان

همیشه بر قدرتهای جسمانی او غالب بوده و برتری دارد. اگر بدنسازی حتی خیلی سخت و شدید وجود داشته باشد ولی روانسازی بخوبی صورت نگیرد رزمکار درمقابل ضربات نافذ خرد خواهد شد و قادر به تحمل ضربات نیرومند نخواهد شد. وقتی جسم درمقابل ناملایمات و مسائل دردناک قرار گیرد احتیاج به قدرت روانی پیدا می‌کند، اینک اگر روانسازی و قدرت روانی وجود نداشته باشد، جسم از پای درخواهد آمد.

ولی برعکس اگر انسان یک روانسازی خوب و کامل داشته باشد درمقابل ناملایمات و سختی‌ها و شکنجه‌های شدیدی که بر جسم انسان وارد می‌شود بخوبی مقاومت و پایداری خواهد کرد و بر آن سختی‌ها و شکنجه‌ها و ناملایمات غلبه خواهد کرد. برای آگاهی بیشتر از کیفیت روانسازی به مبحث روانسازی مراجعه کنید.

در مرحلهٔ سوم، رزمکار برای رهایی و ایمن بودن از ضربات وارده بر اعضای مختلف بدن و بویژه نقاط حساس و حیاتی، بایستی قادر به دفاع کامل آن ضربات باشد. یعنی یک هنرجو درحال مبارزه چنان تکنیکهای اصولی، کامل، حساب شده و پیچیده بکار برد که از ضربات حریف در امان باشد. وقتی به دیگر اصول و ویژگیهای تائو چی در این کتاب از قبیل نرمی، تفکر، تمرکز، هماهنگی دست و پا در ضربات و دفاعها، تنفس، و حرکات دورانی، نشست‌ها و انعطاف گمر و غیره توجه کنید متوجه می‌شوید که اصول مبارزهٔ تائو چی این قدرت و امکان را دراختیار هنرجو می‌گذارد که از همهٔ ضربات نیرومند حواله شده به اعضای بدن او، در امان بوده و به دفاع کامل آنها بپردازد. و اعتقاد ما اینست که نبایستی یک ضربهٔ نیرومند حریف درحال مبارزه به نقاط حساس و حیاتی مبارز اصابت کند، یعنی وقتی که ضربه حریف به بردهٔ دیافراگم، چشم یا بینی و دیگر نقاط حساس یک مبارز اصابت کند این نشانهٔ اینست که این مبارز یک مبارز مبتدی است و بایستی اصول مبارزه را یاد بگیرد، پس چکیدهٔ نظر اینست که دفاع و حرکات بدنی باید چنان حساب شده، کامل و هماهنگ باشد که هنرجو ضربات نیرومند را از نقاط حساس و حیاتی بدن خود دور سازد.

استاد "چن وین مینگ" می‌گوید: "با تای چنی واقعی بازوی شما مانند آهنی است که به پنبه پیچیده شده باشد، آن خیلی نرم است و با اینحال کسی که سعی می‌کند آنرا تحمل کند سنگین است ... وقتی شما حریف را می‌گیرید دستان شما نرم و سبک هستند اما حریف نمی‌تواند از آن خلاص شود ... دستان شما با چابکی به حریف می‌چسبند و او نمی‌تواند خلاص شود، بزودی بازوان او طوری خسته می‌شود که نمی‌تواند آنرا تحمل کند."

۹- تمرینات "چی کنگ" (Chikung): تمرینات چی کنگ در همه سیستمهای درونی مورد استفاده قرار می‌گیرد و رزمکاران درونی به تمرینات چی کنگ اهمیت زیادی قائلند. در تای چی نیز اهمیت تمرینات چی کنگ مورد توجه بسیار می‌باشد.

تمرینات چی کنگ شبیه تمرینات خود هیپنوتیزم می‌باشد. یعنی تمرین چی کنگ نوعی خود هیپنوتیزم است. شما اگر به تمرینات خود هیپنوتیزم آگاهی داشته باشید و کتب مربوط به آن را مطالعه بکنید فرقی بین تمرین چی کنگ با تمرینات خود هیپنوتیزم نخواهید یافت. نگارنده کتاب، کتاب دیگری بنام "اسرار خود هیپنوتیزم" نگاشته است. برای آگاهی بیشتر از مسائل خود هیپنوتیزم می‌توانید به کتاب اسرار خود هیپنوتیزم مراجعه بکنید.

شما وقتی میحث مدیتیشن را در این کتاب مطالعه کنید تمرینات چی کنگ را نوعی مدیتیشن خواهید یافت و حقیقت نیز اینست که چی کنگ نوعی مدیتیشن است ولی مدیتیشن استاتیک، یعنی چی کنگ تمرینی از مدیتیشن است که در حالت‌های ایستا و سکون مورد تمرین قرار می‌گیرد. البته انجام چی کنگ در حالت‌های غیرسکون و حالت‌های متحرک نیز امکان‌پذیر است ولی انجام آن در بعضی از حالت‌های حرکت‌مشکل و در بعضی دیگر از حالت‌های حرکت آسان است. مثلا عمل کردن به تمرین چی کنگ درحال دویدن یا قدم زدن در یک باغ یا خیابان یا درحال کوهنوردی مشکل می‌باشد ولی انجام آن، وقتی که شما سوار یک هواپیما، قطار و یا ماشین شده‌اید که راننده آن فرد دیگری است خیلی آسان می‌باشد، یعنی در حالت‌هایی از حرکت که شما به اراده خود حرکت

می‌کنید انجام چی کنگ مشکل است ولی در حالت‌هایی از حرکت که شما بی‌اراده حرکت می‌کنید تمرین آن آسان می‌باشد. ولی بهترین موقعیت تمرین چی کنگ، حالت‌های استاتیک و سکون است.

چی کنگ مانند ذن و مدیتیشن و خود هیپنوتیزم، در انسان تمرکز فکر ایجاد کرده و فکر او را معطوف به یک نقطه یا موضوع می‌کند و از تشتت فکر که موجب زایل شدن انرژی آدمی است جلوگیری می‌نماید.

تمرینات اصلی چی کنگ بدین صورت است:

۱- تمرکز فکر به قسمتی از بدن: شما می‌توانید در یک حالت راحت قرار بگیرید و سپس چشمان خود را بسته و شروع به تنفس عمیق نمائید. بعد از چندین نفس عمیق، مثلا فکر خود را به تان تین که حدود ۵ سانتیمتر پایین‌تر از ناف قرار دارد متمرکز نمائید و سعی کامل کنید که رشته‌های افکارتان را از همه‌جا بجز نقطه تان تین قطع نمائید. طوری به تان تین فکر کنید که گوشتی خود شما در تان تین نشسته‌اید و با همه وجود خود نقطه تان تین را حس می‌کنید. همچنین می‌توانید فکر خود را به فرق سر، قلب و چگونگی کار آن، پرده دباغراک و غیره متمرکز نمائید.

۲- تمرکز فکر به یک موضوع معین: درحالت راحت قرار بگیرید. چشم‌هایتان را ببندید چند نفس عمیق بکشید سپس شروع به جمع‌آوری پرتوهای پراکنده افکارتان بنمائید، آنگاه همه فکر خود را به یک موضوع معین مثلا یک جمله برمعنی و یا یک بیت شعر جذاب و یا به یک هدف متعالی و یا به یک واقعه مهم و یا به یک پدیده سزنوشت ساز معطوف نمائید و با تمام وجود در آن موضوع غرق شوید.

۳- تمرکز فکر به یک چیز معین: درحالت راحت قرار بگیرید، چشم‌هایتان را بسته چند نفس عمیق بکشید، افکار خود را متمرکز نمائید، توجهتان را به یک چیز معین مثل شعله یک شمع، برگ یک درخت، یک نقطه سیاه روی دیوار، سوراخ یک دستگاه و امثالهم معطوف نمائید، یعنی آن چیز معین را کاملا در ذهن خود مجسم نموده و تصویر آنرا بر صفحه ذهن‌تان نقاشی کنید البته فاصله نگاه شما

به آن شئی ذهنی بایستی با فاصله مناسب در نظر گرفته شود. و باید سعی کنید که بغیر از آن به هیچ چیز دیگری فکر نکنید.

۱۰- مبارزه: مبارزه در همه سبکهای رزمی بیرونی و درونی وجود دارد. مهمترین قسمت و مشخصترین ویژگیهای سبکهای رزمی مبارزه می باشد. یک رزمکار هر قدر قادر به انجام تکنیکهای مختلف رزمی باشد ولی مبارزه او قابل توجه نباشد یک رزمکار واقعی به حساب نمی آید. رزمکار نیرومند کسی است که مبارزهای خوب و جالب توجه داشته باشد زیرا همه حرکات و تکنیکهای هنرهای رزمی بایستی در یک هماهنگی و نظم حساب شده در مبارزه بکار برود.

مبارزه سبکهای بیرونی با سبکهای درونی تفاوتی اساسی دارد. در سیستمهای درونی یک مبارز با ظاهری نرم و آرام ماهیتی نیرومند و وحشتناک دارد. در نای چی توجه خیلی زیادی به مبارزه و چگونگی تکنیکهای هماهنگ مبارزهای وجود دارد. مبارزه نای شی یکی از بهترین و قویترین مبارزهای رزمی شناخته شده است. مبارزه در نای چی مبارزهای نرم و ملایم است، یک رزمکار نای چی در حال مبارزه با ظاهری آرام و ملایم و نرم عمل می کند و بر راحتی بر حریف سر سخت و خشن خود پیروز می شود. کسانی که به اصول نای چی آگاهی ندارند نمی توانند ارزش و اهمیت مبارزه نرم و ملایم یک رزمکار نای شی را درک کنند.

اساس مبارزه در نای چی وابسته به این گفته چینی ها است که می گویند: "با چهار انس نیرو بایستی ضربه هزار پوندی وارد کرد." یعنی در مبارزه بایستی با نیروی چهار انس بر نیروی هزار پوندی غلبه نمود.

درک این مسئله وابسته به درک ویژگیها و خصوصیات سبک نای شی است. در مبارزه نای شی (نای شی) با اینکه ظاهر خیلی آرام و نرم و گول زننده است ولی در حال حمله و یورش، ضربات مانند یک گلوله نافذ می باشد به این حالت حمله در نای شی "کان تسوی" (Kan - tsui) می گویند یعنی وقتی حمله یک رزمکار نای چی بصورت "کان تسوی" صورت می گیرد، ضربه چنان نافذ و برنده است که حریف هرگز قادر به دفع آن نخواهد بود و در نتیجه مغلوب خواهد گشت.

خلاصه اکثریت قریب به اتفاق صاحب نظران معتقدند که مبارزه یک رزمکار نای چی فوق العاده وحشتناک می باشد و موقعی که رزمکار نای چی یک حمله نافذ و قدرتمند برای شکست دادن حریف انجام می دهد هیچ حریفی قادر به دفاع آن نخواهد بود و اگر بین یک رزمکار نای چی و حریف دیگری که از اصول مبارزه نای چی آگاهی ندارد یک مبارزه یا مسابقه خصمانه و کینه توزانه صورت گیرد، در اولین حمله رزمکار نای چی، حریف او یا خواهد مرد و یا دچار صدمات و جراحات شدیدی خواهد شد در حالیکه رزمکار نای چی احساس هیچگونه درد و جراحت نخواهد کرد. "تی یه شا چانگ" یکی از اساتید سیستمهای درونی می گوید: "هرگاه در مبارزه با حریفی برخورد کردید که روش مبارزه اش سخت بود در مبارزه با او از روش نرم استفاده کنید."

"یانگ لوشان" یکی از اساتید نای چی که در پیشرفت و تکمیل این سبک نقش زیادی داشته است روزی تصمیم گرفت سبک نای چی را معرفی نماید لذا دست به مسافرت به جاهای مختلف چین زد و در طول سفرش ۱۸ استاد از سبکهای دیگر هنرهای رزمی را به مبارزه طلبید و همگی آنها را همواره با دو حرکت مغلوب کرد.

"چن وین مینگ" شاگرد "یانگ چن فو" بود. یانگ چن فو نیز نوه "یانگ لوشان" بود و در نزد او شاگردی کرده بود. "چن وین مینگ" در توصیف نای چی و مبارزه آن چنین می گوید: "با نای چی واقعی بازوی تو مانند آهنی است که در بنیه پیچیده شده باشد. آن خیلی نرم است و با اینحال کسی که سعی می کند آنرا بلند کند سنگین است. در مبارزه وقتی که شما حریف را لمس می کنید، دستان شما نرم و سبک هستند، اما حریف نمی تواند از آن خلاص شود. زمانی که شما حمله می کنید حمله شما مرتب بوده و خیلی نافذ است در حالیکه بدون توسل به زور است. زمانی که حریف ۱۰ فوت به عقب هل داده می شود، او حرکت کمی را احساس می کند اما زوری را حس نمی نماید، همچنین دردی را نیز حس نمی کند. دستان شما به چابکی به او می چسبند و او نمی تواند فرار کند. بزودی باروان او طوری خسته و زخمی می شود که او نمی تواند آنرا تحمل کند.

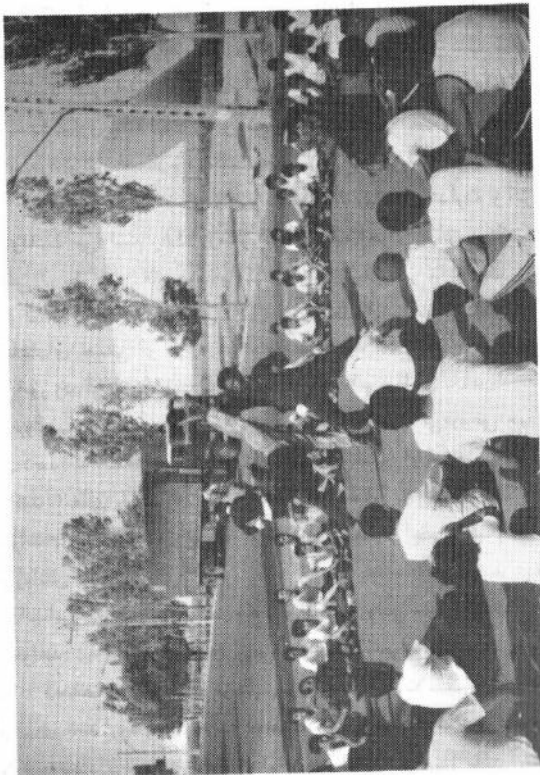
ابرنیروی (چی)

اگر شما زور بکار برید تا او را حرکت دهید ، آن کاری و نافذ نخواهد بود . اگر او کوشش کند که از قدرت عضلانی برای کنترل کردن و یا عقب زدن شما استفاده کند ، مانند اینست که او بخواهد باد یا سایه را بگیرد ، همجا خلاء است "



نمایش مبارزه توسط ولیزاده

ابرنیروی (چی)



عکس از حالت مبارزه

۱۱- روانسازی: "روانسازی" مسئله مهمی است که در همه ابعاد زندگی یک انسان لازم می‌باشد. اگر انسان روانسازی خوبی داشته باشد در ابعاد مختلف زندگی سربلند و موفق خواهد شد. به نظر من در هنرهای رزمی نیز یکی از مهمترین مسائل، مسئله روانسازی می‌باشد. متأسفانه در کتب مختلفی که در ایران در مورد هنرهای رزمی منتشر شده است بجای توجه به روانسازی، تأکید فراوان به بدنسازی شده است و این کتاب اولین کتابی است که اصطلاح روانسازی را بکار می‌برد و این اصطلاح در کتب دیگر رزمی دیده نشده است. ما در تائو چی تأکید فراوان و شدیدی به روانسازی داریم و آنرا از ارکان اصلی موفقیت می‌دانیم. یک رزمکار اگر قادر به اجرای بهترین تکنیکهای رزمی باشد ولی از یک روان قدرتمند و فکر نیرومند برخوردار نباشد یک رزمکار واقعی نیست و عدم روانسازی بهترین دلیل برای ضعف اوست. قدرتهای روانی انسان بر تواناییهای جسمی او برتری و اولویت دارد. یک انسان نیرومند در همه ابعاد و امور زندگی کسی است که دارای قدرت روانی زیادی باشد.

روانسازی اینست که انسان قدرت روانی و توانایی روحی خود را آنقدر افزایش دهد که استعدادهایش و تواناییهای جسمی او از تصمیمات اراده وی پیروی کند. یعنی روانسازی خوب اینست که انسان به هر چیز ممکن که اراده کند بتواند برسد. عقیده و اراده او غالب و مسلط بر احساسات او باشد و تن او محکوم روانش گردد.

انسانی که اینچنین باشد و دارای قدرت روانی خوبی گردد در همه امور موفق خواهد شد و در هنرهای رزمی نیز موفقتر خواهد گردید. رزمکار موقعی در ابعاد مختلف رزمی مانند نرمش، پرش، حرکات کلاسیک و تکنیک، شکستن اجسام سخت، مبارزه و غیره، به موفقیت جالب توجه دست خواهد یافت که از یک روان نیرومند برخوردار بوده و دارای اعتماد بنفس قویتر باشد. یک رزمکاری که اعتماد بنفس قوی دارد به آسانی حریف خود را مغلوب خواهد کرد.

یک رزمکار اگر روانسازی خوب داشته باشد در هنگام تمرینات مختلف رزمی از حالت خودآگاهی و طبیعی خارج می‌شود و با جنگ انداختن به دنیا،

با خودآگاهی موفق به استفاده از نیروهای عظیم درونی خواهید شد و در حرکات و ضربات خود اعجاز خواهد نمود.

وقتی یک رزمکار روانسازی قوی داشته باشد و در حال تمرینات رزمی به حالتی وارد شود که قادر به استفاده از قدرتهای درونی و روانی باشد در حالت نرمش و بدنسازی خواهد توانست بدن خود را بخوبی نرم و پلاستیک مانند بکند، به آسانی پاهای خود را به وسط و طرفین بیش از ۱۸۰ درجه باز بکند، در حرکات کلاسیک، صحیحترین حرکات را انجام داده و دقیقترین ضربات را اجرا کند، در حرکات تکنیک بهترین و قویترین تکنیکهای دست و پا را انجام دهد، در پرش، بیشترین ارتفاع را تصاحب کند و در شکستن سختترین اجسام را خرد کند و در مبارزه نیز بهترین نوع مبارزه را نشان دهد. مثلاً در مورد شکستن، رزمکار هر قدر دارای دستها، بازوها، سر و پاهای قدرتمند و سختی باشد بدون روانسازی کاری از پیش نخواهد برد. اساتید رزمی بخوبی آگاه هستند که یکی از اصلترین عوامل شکستن، اعتماد بنفس است. یک رزمکار اگر قویترین دست و پا را داشته باشد و شدیدترین ضربه را بدون وجود اعتماد بنفس به جسم سخت (مانند کاشی، تراورتن، سنگ، چوب، شیشه، بطری و...) وارد کند موفق به شکستن آن نخواهد شد ولی رزمکار دیگری که دارای دست و پای قدرتمند نباشد ولی ضربه را با اعتماد بنفس قوی وارد کند حتماً موفق به شکستن جسم سخت خواهد شد.

اگر یک رزمکار حتی دست و پای قدرتمند نداشته باشد ولی روانسازی خوب داشته باشد در موقع شکستن بتواند از حالت خودآگاهی و طبیعی خارج شود خواهد توانست بدون احساس درد و ناراحتی، سختترین و قویترین اجسام سخت را خرد کند بدون اینکه دست و پای او آسیب ببیند زیرا در حالت با خودآگاهی موقتا احساس درد از بین می‌رود و انسان درد را احساس نمی‌کند. در مبارزه نیز اساسیترین شرط برای پیروزی، اعتماد بنفس می‌باشد و لازمه اعتماد بنفس، داشتن روانسازی خوب و استفاده از نیروهای درونی و روانی است. اگر یک رزمکار دارای روانسازی خوب باشد در حال مبارزه اولاً دارای تمرکز

فکر شدیدی خواهد بود، اگر یک مبارز تمرکز فکر شدید درحال مبارزه داشته باشد محال است ضربه‌های کاری از حریف دریافت کند و همه ضربات حریف را دفاع خواهد کرد از طرفی نیز خودش موفق خواهد شد با تمرکز فکر شدید نقاط ضربه‌پذیر و حساس و خالی حریف را زیرنظر گرفته و با یک ضربه کاری و نافذ او را مغلوب سازد.

ثانیا: اراده او با قدرت تمام بکار خواهد افتاد و چشمان او با تمام نفوذ ر قدرت خواهد درخشید و نیروی مانیتیزم از چشمانش جاری شده و چون پتکی سنگین بر سر و پیکر حریف وارد خواهد آمد و او را مفلوج و مبهوت و وحشتزده خواهد کرد. چشمان او چنان نافذ و قدرتمند خواهد شد که حریف قادر به نگاه کردن در چشمان او نخواهد بود و بکلی خود را باخته و احساس ضعف شدید خواهد کرد و جرات حمله موثر نخواهد کرد خود را شکست خورده و درمانده خواهد یافت و بالاخره مغلوب خواهد شد.

ثالثا: رزمکاری که روانسازی خوب داشته باشد خواهد توانست درحال مبارزه خود را از حالت خودآگاهی که حالت ضعف و نقص و آسیب‌پذیری و احساس درد است خارج کرده و درحالت "غیرعادی کنترل شده" و "ناخودآگاهی مثبت و مقید" وارد کند و با نیرویی وصف‌ناپذیر به مبارزه بپردازد و درحال مبارزه همه اعضای بدن خود را بی‌حس کرده و احساس درد نکند و بدنش را درمقابل ضربات تبدیل به کیسه‌ای که هیچگونه احساس درد و ناراحتی و آسیب نکند بنماید. در آن حالت اگر به رزمکار ضربه‌ای وارد شود او احساس نخواهد کرد، اگر بدنش مجروح شود دردی نخواهد داشت، اگر صدمه‌ای ببیند متوجه نخواهد شد، و اعضاء مجروح و آسیب دیده نیز بزودی ترمیم خواهد شد و صدمات وارده به آسانی بهبود خواهد یافت. اینچنین رزمکاری دارای یک روانسازی عالی است و یک مبارز واقعی و یک قهرمان فوق تصور است، زیرا دهنها حریف قدرتمند قادر به مغلوب کردن او نخواهند شد و تبدیل به انسانی روئین‌تن خواهد شد پس روانسازی، برتری کامل به بدنسازی دارد و رزمکار را از بدنسازی بی‌نیاز می‌کند.

اینک بعنوان نمونه به مثالی از یک روانسازی می‌پردازیم. البته روانسازی اصلی در سبک‌های درونی بویژه تای‌چی وجود دارد و در سبک‌های بیرونی به آن توجهی نمی‌شود. مثلا در کاراته که یک سبک بیرونی است، درحالت کلی درمورد روانسازی تلاشی صورت نمی‌گیرد ولی اساتید و رزمکاران بیرونی کار انگشت‌شمار و کمی وجود دارند که به مسئله روانسازی می‌پردازند و از منافع آن برخوردار می‌شوند.

اینجا مثالی از روانسازی یک رزمکار بیرونی می‌آورم تا دید کامل و صحیحتری نسبت به مسئله روانسازی داشته باشیم.

#### کاربرد اصول هنرهای رزمی در زندگی روزمره

از جوهائیمز - ترجمه م. ق. حسامی  
نقل از مجله دانستنیها - اول مردادماه ۱۳۶۷  
راه زندگی

بشر ظریف و ضعیف بدنیا می‌آید. هنگام مرگ بدنی سفت و سخت دارد. گیاهان سبز که لطیف بوده و سرشار از شیره گیاهی هستند، موقع مرگشان خشک و خشک می‌باشند. بنابراین سختی و انعطاف‌ناپذیری نظام مرگ است. لطافت و هماهنگی قاعده زندگی می‌باشد. پس یک ارتش انعطاف‌ناپذیر هرگز پیروز نمی‌شود. درختی که خم نشود به آسانی قابل شکسته شدن است.

سخت‌ها سقوط خواهند کرد. و نرم‌ها پیروز خواهند شد.

#### کارانه بدون سلاح:

تعداد زیادی کتاب درباره کاراته بوسیله استادان نوشته شده است. در نگاه من، بهترین این کتابها بوسیله بزرگترین استاد "گیچین فوناکوشی" به تحریر درآمده است. تقریبا در نودسالگی او خلاصه شرح زندگیش "کاراته‌دو"



KARATE DO به معنی راه زندگی من را نوشت که در آن از معلم بزرگوار خود سخن می‌گوید. البته فقط تکنیکهای ارزنده‌شان را ذکر نمی‌نماید بلکه نگرشی به عملکرد آنان در شرایط بحرانی دارد. "فونا کوشی" روح حقیقی کاراته را عنوان می‌کند. یکی از داستانهای دلخواهم در این کتاب راجع به یکی از آموزگاران او "استاد ماتسومورا" است. آغاز داستان به دهها سال پیش و به مغازهٔ حکاکی کوچکی در ناهای ژاپن برمی‌گردد.

صاحب مغازه فهران کاراته مسلح بود. حکاک مرد درشت هیكلی بود با عضلاتی ستبر که بلحاظ پیراهن کیمونوی کوتاه‌آستین وی خودنمایی می‌کردند. آنزمان او در چهل سالگی و در اوج مردانگی خود بود.

یک روز "ماتسومورا" برای خواستهای به دکان حکاک رفت. هرچند که ظاهر وی چیزی را نشان نمی‌داد. او که در اوان سی سالگی خویش بود قدی بلند و چشمانی سیاه و نافذ داشت. با صدای ملایم و آرامش به حکاک توضیح داد که می‌خواهد نقشی روی پپیش حکاکی کند.

مرد حکاک او را برانداز کرده و گفت "معذرت می‌خواهم آقا، آیا شما "ماتسومورا" معلم کاراته نیستید؟"

ماتسومورا گفت: "آری، خوب چه؟"

حکاک گفت: "می‌گویند شما بهترین مربی کاراته در جهان هستید. شما حتی به سلطان هم درس می‌دهید، مگر نه؟"

"ماتسومورا" با تلخی گفت: "درس می‌دادم، اما دیگه راینطور نیست. راستش از کاراته خسته شده‌ام."

حکاک گفت: "نمی‌فهمم، هرکس می‌داند که شما بهترین مربی زنده معاصر هستید. اگر شما دیگر به سلطان درس نمی‌دهید چه کسی اینکار را می‌کند؟"

و حکاک به چهرهٔ ناراحت ماتسومورا نگاهی کرد و افزود: "حتما مورد خطرناکی روی داده؟"

ماتسومورا گفت: "حق با شماست. سلطان شاگردی جدا از دیگران بود با انبوه تکنیکها که می‌خواست به لحاظ عنوانش و نه مهارتش همیشه برنده باشد."

یکروز برای آموختن یک درس ضروری با انگشت نهادن بر ضعفهایش او را تحریک کردم با تمام قوایش بمن حمله کند. او با دو پایش هجوم آورد و این روش برای مبارزه با یک متخصص اصلا خوب نبود و منم او را چندین متر آنطرفتر پرتاب کردم. در خاتمه وقتی نیرویش را بدست آورده و بپاخواست دستور داد که از آنجا بروم و تا زمانیکه دنبالم نفرستاده بازنگردم. برایم بهتر شد. آیا هیچگاه سعی نکرده بودم که کاراته را از اولین قواعد به وی بیاموزم. درواقع بهتر بود آنرا کنار می‌گذاشتم و هرگز خود کاراته را یاد نمی‌گرفتم."

حکاک گفت: "بی‌معنی است. بهرحال چون شما به او یاد نمی‌دهید دلیل نمی‌شود که به من نیاموزید."

ماتسومورا گفت: "نه، همانطور که گفتم از آموختن منصرف شده‌ام و بهرحال چرا فرد متخصصی چون شما می‌خواهد از من درس بگیرد."

حکاک گفت: "درواقع من کنجکاوم که ببینم شما چگونه درس می‌دهید."

استاد ماتسومورا خشمگین فریاد زد: "من دیگر کاراته درس نمی‌دهم."

او از تصور حکاک از اینکه استاد سابق سلطان معلم او خواهد شد غضبناک شده بود.

در این لحظه رفتار حکاک دگرگون شد و گفت "پس اگر شما از درس دادن به من امتناع می‌کنید آیا از مسابقه با من هم خودداری می‌کنید؟"

ماتسومورا ساده‌لوح نبود و سؤال کرد: "شما می‌خواهید با من مسابقه دهید؟"

حکاک گفت: "دقیقا، در مسابقه اصلا عنوان و مرتبه مطرح نیست و چون شما دیگر به سلطان درس نمی‌دهید به اجازهٔ وی هم برای رویارویی احتیاج ندارید."

صدای حکاک تغییر کرده و چشمانش حالتی دیگر داشتند، او افزود: "به شما از هم‌اکنون اطمینان می‌دهم که بهتر از او از خود محافظت خواهم کرد."

ماتسومورا گفت: "فکر نمی‌کنی زیادی پیش رفته باشی. مجروح شدن مسئله نیست بلکه موضوع مرگ و زندگی است. آیا اینقدر مشتاق مرگ هستی؟"

حکاک گفت: "آری، کاملاً راضی هستیم بمیرم." ماتسومورا گفت: "در این حالت خوشحال خواهم شد که این لطف را به شما بکنم اما بگذار اول آن گفته‌ی قدیمی را بیادت بیاورم. اگر دو ببر با هم نبرد کنند یکی مجروح و دیگری کشته خواهد شد." وقتی ماتسومورا دید که گفته‌اش بر حکاک تأثیری ندارد افزود: "انتخاب زمان و مکان مواجهه را به تو وا می‌گذارم." قرار برای ساعت پنج صبح روز بعد در قبرستان پشت کاخ ناما گذارده شد. سر ساعت ملاقات مردان یکدیگر را ملاقات کرده رسوم را بجا آورده رو به یکدیگر در فاصله چندین متری ایستادند. حکاک اول آماده حمله شد او درحالیکه مشت چپش درحالت گدان GEDAN و مشت راستش در پهلوی راستش آماده حمله بود بپوش برد. ماتسومورا درحالتی آرام و طبیعی (SHIZEN TAI) در وضعیتی که چانه‌اش را روی شانه چپش گذارده بود به نظاره وی ایستاده بود. بنظر می‌آمد که نمی‌تواند دفاع کند و حکاک همچنان آماده تهاجم بود. آنگاه ماتسومورا چشمانش را کاملاً باز کرد و به چشمان حریف خیره شد. هرچند که وی حتی تکانی به خود نداد حریف به عقب پرت شد. نیرویی همانند رعد حکاک را پس رانده بود.

حکاک عرق کرده بود و از صورتش به پائین می‌چکید. قلبش به تپشهای غیرعادی درآمده بود. احساس رنگ‌پریدگی می‌کرد. روی یک سنگ نشست ماتسومورا هم چنین کرد.

بعد از چند لحظه ماتسومورا فریاد زد "بیا، خورشید درحال بالا آمدن است بیا ادامه دهیم"

هر دو مرد بپا خاستند و "ماتسومورا" همان فرم را گرفت. مجدداً حکاک مصمم بر حمله بود و به طرف حریف بپوش برد و اینبار هم با نیرویی که از چشمان ماتسومورا سرچشمه می‌گرفت به عقب رانده شد.

می‌دانست که مسابقه را باخته ولی می‌خواست مانند یک مرد بمیرد. حکاک فریاد بلندی کشید. "کیای" این صدا حریفان کوچکتر را ترسانده بود

ولی ماتسومارا بی حرکت ایستاد، او اینبار هم وی را مغلوب ساخته بود.

ماتسومارا سؤال کرد "چرا حمله نمیکنی؟"

حکاک پاسخ داد "نمی‌فهمم، من قبلاً حتی یک مسابقه را نباخته بودم. ترجیح می‌دهم مرده باشم تا بازنده. به تو اخطار می‌کنم می‌خواهم به سبک "سوتمی SUT MI" (بمعنی اینکه تا آخر خواهد جنگید) به تو حمله کنم."

ماتسومارا لبخندزنان گفت "در انتظار خوشی شما هستم."

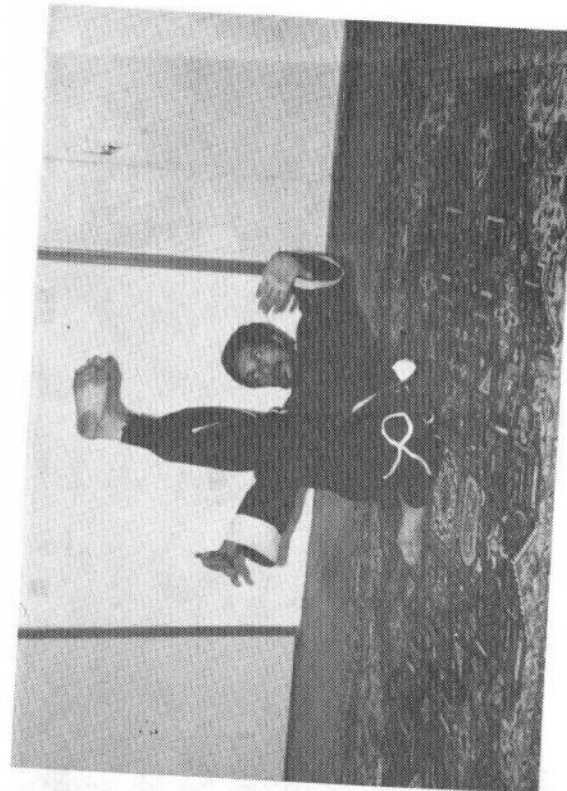
بناگاهان حکاک با تمام مهارتی که داشت بپوش آورد اما در این لحظه فریاد ماتسومارا که با طنین در کوهستان و قبرستان تقویت می‌شد بگوش رسید. نور چشمان ماتسومورا حکاک را بیحرکت کرده و "کیای" رعب‌آورش وی را در حرکت متوقف ساخته بود.

حکاک گریان گفت "دیگر ادامه نخواهم داد. احق بودم که خواستم با تو ملاقات کنم، هیچ مقایسه‌ای بین مهارت تو و من امکان ندارد."

ماتسومارا آهسته گفت "اینطور نیست، تو روحیه جنگاوری نیرومندی داری و تصور می‌کنم مهارت زیادی هم باید داشته باشی. اگر ما پنجه درمی‌افکنیم احتمال زیادی داشت مغلوب شوم."

حکاک گفت "شما مرا شرمسار می‌کنید. واقعیت اینستکه وقتی به تو نگاه می‌کردم مستاصل شده و تمامی روحیه جنگجویی را از دست دادم."

ماتسومارا به ملایمت گفت "شاید، اما آن بلحاظ تفاوت ما است. تو مصمم بودی برنده باشی و من بر آن بودم که در صورت باختن بمیرم. گوش کن، وقتی دیروز به مغازه‌ات آمدم از اینکه سلطان با من آنگونه رفتار کرده بود ناشاد بودم. وقتی تو مرا به مبارزه طلبیدی نگران شدم اما وقتی تصمیم به رزم گرفتم اضطرابم ازین رفت دریافتم که موضوعات کوچک مرا دلخور کرده بود. با بهبود تکنیکها، مهارت یاد دادن و با تمسخر تفکرات سلطان در پی آن شدم که از این اضطرابات دور شوم. حفظ موقعیتم مرا نگران کرده بود."



تمرینات پا - توآن - تسین

پا - توآن - تسین از نظر لغوی به مفهوم هشت بخش رزمی است .  
 پا - توآن - بمعنی هشت بخش ، هشت قسمت و هشت نوع و تسین بمعنی رزمی و جنگی می باشد . تمرینات پا - توآن - تسین تمرینات هشتگانه رزمی بوده و در میان اساتید رزمی از محبوبیت زیادی برخوردار است ، تمرینات هشتگانه در سبکهای درونی از اهمیت زیادی برخوردار است و اسانید سیستمهای درونی نسبت به آن توصیه می کنند و حتی بعضی اساتید معتقدند که برای دست یابی به نیروی "چی" بایستی حتما به تمرینات هشتگانه پا - توآن - تسین ، توسل جست و این تمرینات را بطور منظم انجام داد . اینک به بیان کیفیت تمرینات هشتگانه رزمی می پردازیم تا علاقمندان بتوانند به تمرین و انجام آن بپردازند .  
 تمرین اول: لباس راحت و گشاد بپوشید روی یک پتو در زمین هموار بنشینید هردو پا را از زانو خم کرده و پشت هر پا را روی بران پای مقابل قرار دهید بطوریکه پشت پای راست روی پای چپ و کف پاها بطرف بالا باشد . پشت بایستی صاف باشد یعنی بطور مستقیم بنشینید ، همه اعضای بدن را ریلکس و وانهاده کنید . افکار خود را متمرکز کرده بطور مستقیم به جلو نگاه کنید . دندانهایتان را به آهستگی به تعداد ۳۶ بار بهم بزنید سپس نوک زبانتان را به سقف دهان بچسبانید و در این حالت کمی مکث کنید ، اگر دهان پر از آب شد آنرا قورت دهید . آنگاه گوشهای خود را با کف دستهایتان بگیرید . بطوریکه انگشتان دستها به طرف پشت گردنانتان باشد . از چهار انگشت دست ، انگشتان طرفین را روی انگشتان وسطی قرار دهید و ۲۴ بار به پشت سرتان بزنید ، سپس نفس عمیق بکشید و بصورت یکنواخت و آرام حالت دم و بازدم را انجام دهید .  
 تمرین دوم : با شرایط تمرین اول بصورت مستقیم و راست بنشینید و باز کف پاهایتان رو به بالا باشد . چند لحظه افکارتان را متمرکز کنید و از افکار پراکنده و حواس مشوش ممانعت کنید ، سپس کف دست راست خود را روی ناف

## آبرنیروی (چی)

۱۲۴

خود قرار داده، کف دست چپتان را روی دست راستان بگذارید، انگشتان هردو دست را بصورت دسته‌جمعی به اندازه مساوی خم کنید. سپس سر خود را کاملاً بطرف راست بچرخانید و چشمانتان را هر قدر می‌توانید به طرف عقب بدوزید. لحظاتی بعد حالت دستها را برعکس کنید یعنی کف دست چپ را روی ناف و کف دست راست را روی دست چپ قرار دهید و سرتان را بطرف چپ بپیچانید و باز نگاهتان را هر قدر که می‌توانید به عقب بدوزید. این حرکات را ۲۴ بار انجام دهید.

تمرین سوم: مثل حالت تمرین اول بنشینید بدن بایستی مستقیم و راست قرار گیرد و باز کف پاها به طرف بالا باشد. لحظاتی افکارتان را متمرکز نمائید، آنگاه نگاه خود را بطور مستقیم به جلو بدوزید، دستهایتان را بصورت شل مشت کرده و به بالای سرتان ببرید و در بالای سر آنها را مثل اینکه از میله‌ای آویزان شده‌اید نگهدارید. سپس زبانتان را ۳۶ بار در داخل دهان در یک جهت (هر جهتی که باشد فرقی نمی‌کند) بگردانید وقتی که آب دهانتان جمع شد آنرا قورت دهید. آنگاه چشمانتان را ببندید و قویا در ذهن خود تجسم کنید که قلب شما تحت سایه مشعلی که شعله‌های آن تدریجاً تمام قسمتهای بدنتان را فرا می‌گیرد، قرار دارد و بتدریج گرم می‌شود.

تمرین چهارم: تا کمر لخت بشوید مثل حالت تمرین اول بنشینید و باز کف پاها رو به بالا باشد. چند لحظه ذهن خود را از افکار پراکنده و زاید پاک نمائید و حواستان را متمرکز کنید. کف دستهایتان را روی هم قرار دهید آنگاه کف دستها را آنقدر بهم‌دیگر بمالید که هردو گرم شوند وقتی کف دستهایتان گرم شد آنها را روی پائین‌ترین قسمت پهلوهایتان بصورتی بگذارید که انگشت شست رو به جلو بدن و بقیه انگشتان به طرف پشت متمایل به پائین (تقریباً با زاویه ۴۵°) قرار گیرند. آنگاه دستهایتان را ۳۶ بار روی پهلوها و در محل استقرارشان، از پائین به بالا و از بالا به پائین مالش دهید، مالش دورانی نیز اشکالی ندارد. سپس پیراهن خود را بپوشید بعد کف دست چپ خود را روی شکم دز زیر ناف قرار داده و کف دست راست را روی پشت دست چپ بگذارید

## آبرنیروی (چی)

۱۲۵

بطوریکه نوک انگشتان دست چپ به طرف پهلوئی راست شما و نوک انگشتان دست راست شما به طرف پهلوئی چپ شما باشد. در همان حال به آرامی و عمیق تنفس کنید و تصور و تجسم نمائید که شعله‌ای قلب شما را دربر گرفته و از آنجا نیز تا به قسمت زیر ناف کشیده می‌شود، بنابراین در همه قسمتهای بدنتان احساس گرما می‌شود یعنی تصور بکنید که تمام اعضای بدنتان گرم شده‌است.

تمرین پنجم: تا کمر لخت شوید و مانند تمرین اول بنشینید و کف پاهایتان نیز رو به بالا باشد. لحظاتی افکار خود را متمرکز کنید و سپس کف دست چپ خود را روی شکم در بالای ناف گذاشته و دست راست را نیز روی کفل قرار دهید. نگاهتان را مستقیماً جلو بدوزید. در همان حالتی که نگاهتان بجلو دوخته شده است شانه چپتان را به طرف جلو و شانه راست خود را به سمت عقب ببرید و سپس به حالت اول برگردید. درحین انجام این عمل نگاهتان بصورت متمرکز بجلو باقی می‌ماند. ۳۶ دفعه اینکار را انجام دهید. البته می‌توانید در حین انجام حرکات سرتان را نیز به‌همراه شانه‌ها بچرخانید به‌شرطی که نگاهتان همچنان بجلو دوخته شده باشد.

تمرین ششم: مانند تمرین اول بنشینید لازم نیست تا به کمر لخت شوید، دست راست خود را روی کفل و کف دست چپ را روی شکم در بالای ناف بگذارید و بطور مستقیم به جلو نگاه کنید. افکارتان را متمرکز کنید سپس، شانه چپ خود را به سمت جلو و شانه راستان را به طرف عقب ببرید، بعد به‌حالت اول برگردانده معکوس آنرا انجام دهید (شانه راست را به جلو و شانه چپ را به عقب ببرید). ۳۶ بار اینکار را انجام دهید، البته تدریجاً چرخش باید بیشتر بشود. سپس کف دست چپ را روی پائین شکم گذاشته و کف دست راست را روی پشت دست چپ با جهت مخالف، در سطح افق قرار دهید. چشمها را ببندید و در ذهن خود تجسم و تصور نمائید که شعله یک مشعل از قسمت پائین شکم به طرف کمر حرکت کرده پخش می‌گردد و سپس به طرف بالا می‌آید و از استخوانهای شانه گذشته و به فرق سر می‌رسد. وقتی شعله خیالی به فرق سر رسید، پاهایتان را بجلو دراز نمائید و انگشتان پاها را رو به بالا نگهدارید.

عضلات را وانهاده و ریلکس نمائید. اگر دهانتان باز است آنرا ببندید و از طریق بینی سه نفس عمیق بکشید.

تمرین هفتم: مانند تمرین اول بنشینید بعد از تمرکز فکر، دستهایتان را بالا ببرید و انگشتان دست خود را بهم‌دیگر قفل کنید طوری که کف دستها بطرف آسمان باشد بطور مستقیم به جلو نگاه کنید، سپس دستهای خود را در آن حالت تا مقابل قسمت تحتانی شکم به پائین بیاورید، سپس به بالای سر برگردانید، اینکار را ۹ بار با تانی انجام دهید بشرطی که موقع بالا بردن دستها هوا را به درون ششها ببرید و درموقع پائین آوردن دستها هوا را از ششهای خود خارج نمائید.

تمرین هشتم: راحت بنشینید و پاهای خود را بجلو دراز کنید، پاهایتان باید به اندازه شانه‌ها از همدیگر فاصله داشته باشند، دستهایتان را از پهلوها روی زمین طوری قرار دهید که انگشتان شست با پهلوهایتان تماس داشته باشد و بقیه انگشتان به طرف جلو بدن و در راستای حالت پاها باشند، افکارنات را لحظاتی متمرکز نمائید، سپس بلجوخم شوید و با هر دو دست از انگشتان یک پا بگیرید، آنگاه پاشنه پا را بجلو فشار دهید و همزمان با فشار دادن پاشنه پا به جلو، سینه پا را به عقب بکشید سپس نفس عمیقی بکشید. این حرکت را ۱۲ بار با پای راست و ۱۲ بار نیز با پای چپ انجام دهید، سپس چند لحظه به حالت استراحت در همان حالت نشستن بمانید بعد چشمانتان را ببندید و ۶ بار زبانتان را در داخل دهان بچرخانید تا آب دهان را جمع کنید و آنرا قورت دهید، آنگاه کمرتان را در هر دو جهت دوران دهید و در خاتمه تمرینات همه قسمت‌های بدن‌تان را ریلکس و وانهاده نمائید.

هدف از تمرینات پا - توآن - تسین

اینک این سؤال برای خواننده پیش می‌آید که این تمرینات هشتمانه رزمی چه فایده‌ای دارد؟ و معنی و مفهوم و نتیجه این تمرینات چیست؟ و چه تاثیری در سلامتی روحی و جسمی و یا در دست‌یابی به نیروی "چی" می‌تواند داشته باشد؟

در این مورد باید بگویم که هدف از تمرینات هشتمانه رزمی فقط رسیدن به حالت مدیتیشن و قدرت کنترل فکر و جریان ذهن است و بس، یعنی این تمرینات، تمرینات فکری و روحی هستند، نه تمرینات جسمی و عضلانی.

اگر شما بحث مدیتیشن را در این کتاب مطالعه کنید متوجه خواهید شد که حالت مدیتیشن، حالت کنترل افکار و جریان ذهن می‌باشد و با مدیتیشن انسان به یک فکر دلخواه خود در ذهن اجازه فعالیت و جولان می‌دهد. تمرینات هشتمانه نیز همانطوریکه متوجه هستید راهی برای کنترل ذهن و جریان‌های فکری و میدان دادن به یک نوع فکر در ذهن می‌باشد.

لذا هدف از تمرینات هشتمانه فقط دست‌یابی به حالت مدیتیشن و قدرت کنترل ذهن و فکر می‌باشد. و این تمرینات به انسان کمک می‌کند تا به آسانی به نیروی چی دست یابد. اگر شما هنگام انجام تمرینات پا - توآن - تسین - از نظر جسمی ناراحتی نداشته و از نظر فکری نیز آرامش داشته باشید نتایج خوب و سریعی خواهید گرفت و در تمرینات خود موفقتر خواهید شد.

انجام دادن تمرینات هشتمانه بایستی بصورت مداوم صورت گیرد، اگر کسی بخواهد چند روز این تمرینات را انجام داده و چند روز دیگر به آنها مبادرت نکند نتیجه‌ای از این تمرینات نخواهد گرفت، بلکه باید بطرز مرتب و منظم و دائم تمرین کرد.

تمرینات پا - توآن - تسین را می‌توانید روزانه دو یا سه بار بصورت مستمر و متوالی انجام دهید.

## نیروی "چی"

شد آنکه اهل نظر بر گزاره می‌رفتند هزارگونه سخن در دهان و لب خاموش  
 بی‌انگ چنگ بگوئیم آن حکایتها که از نهفتن آن دیگ‌سینه می‌زد جوش  
 نیرو یا انرژی "چی" ("شی") پدیده‌ای است که قرن‌ها پیش در چین و  
 بین اساتید سبکهای نرم و سیستمهای درونی شناخته شده است، حتی بودید  
 هارما معروف به راهب تامو درمورد نیروی چی صحبت کرده و در تمرینات  
 ابداعی خود به آن توجه کرده است  
 این انرژی که ما آنرا ابرنیروی یا ابر انرژی می‌نامیم واقعا نیروی بزرگی  
 است. افراد زیادی در کتب رزمی درمورد نیروی چی صحبت کرده‌اند ولی  
 صحبت آنها بیش از چند سطر یا یک صفحه نمی‌باشد، لذا خواننده سردرگم  
 مانده و راه بجائی نمی‌برد.

این نیرو یکی از مجهولترین، قابل‌بحث‌ترین و اسرارآمیزترین نیروهای  
 وجود آدمی است. شناخت این نیرو خود کمک زیادی برای خودشناسی می‌کند.  
 در فرهنگ چینی، "چی" به معنای گاز، هوا، نفس، انرژی، قدرت حیاتی،  
 نیروی ذاتی و عموماً به مفهوم نیرو می‌باشد، آنرا نیروی "شی" نیز می‌نامند.  
 درمورد نیروی چی اساتید و صاحب‌نظران نظرات زیادی داده‌اند، هرکسی  
 از یک زاویه به آن نگاه کرده است و ادراکات خود را درمورد آن بیان نموده  
 است. اعتقاد عمومی براینست که تربیت و پرورش نیروی "چی" فقط از طریق  
 سبکهای درونی و نرم و ملایم و سیستمهای درونی می‌باشد، اصلی‌ترین سبک  
 رزمی که فقط با اصول فلسفه چی تمرین می‌کند و از هر سبک دیگری، بهتر و  
 کاملتر نیروی چی را پرورش داده و قابل استفاده می‌گرداند سبک تای چی  
 می‌باشد. سبک تای چی با توجه به اصول آن واقعا سبکی ارزشمند و خیلی مفید  
 برای تصرف و پرورش نیروی چی است.

درمورد نیروی چی، چینی‌ها عقیده دارند که این نیرو در بدن همه  
 اشخاص جریان دارد، نیروی چی در چین باستان بصورت نیروی غیرمربی و  
 لمس نشدنی توصیف شده است.

نیروی چی فقط منحصر به فرهنگ چین نیست بلکه در بعضی کشورهای  
 دیگر نیز این نیرو بنامهای دیگر شناخته شده است. مثلاً در هندوستان به آن  
 نیروی کندالینی می‌گویند که در محبت مربوط به آن بحث کرده‌ایم، در یونان  
 نیروی چی بنام "پنوما" یعنی نیروی هوا شناخته شده است. در بین عبریها  
 (یهودیان) این نیرو "ریوآخ" نامیده می‌شود. در فرهنگ ایران نیز این نیرو  
 بعنوان "سنگینی" شناخته می‌شود که درجای خود بحث نموده‌ایم همه این  
 نیروها و حوره اشتراک زیادی دارند.

نیروی چی در فرهنگ هر ملتی، مشخصات و ویژگیهای مخصوصی بخود  
 دارد و اگر فرصت تحقیق باشد حقایق زیادی روشن می‌گردد.

ما در این بحث ابتدا به دو نیروی معروف بنامهای نیروی کندالینی و  
 نیروی مانیتیزم بعنوان نیروهای معادل و مساوی نیروی چی می‌پردازیم و سپس  
 درمورد نظریات دیگران، شواهد و اسناد تاریخی درمورد نیروی چی، ماهیت  
 نیروی چی و راههای دستیابی به نیروی چی بحث می‌کنیم.

## نیروی کندالینی معادل نیروی چی

در فرهنگ هند و در فلسفه یوگا از یک نوع انرژی یا نیرو بنام کندالینی  
 بحث می‌شود. من از وقتی که درمورد نیروی چی تحقیق کرده‌ام درمورد نیروهای  
 شبیه آن نیز تحقیق نموده‌ام و در این تحقیقاتم به نیرو یا انرژی کندالینی در  
 فلسفه یوگا رسیده‌ام و از مقایسه این دو بحث به این نتیجه رسیده‌ام که آنچه  
 بنام انرژی یا نیروی کندالینی بحث می‌شود همان است که در فرهنگ چینی و  
 سبکهای رزمی درونی در چین بنام نیرو یا انرژی چی مورد بحث قرار می‌گیرد  
 البته در توضیح و تبیین و تفسیر دو نیرو از دو نظر اختلاف نظرها و تفاوت‌هایی  
 دیده می‌شود ولی به نظر من این تفاوتها و اختلافها اساسی نبوده و قابل توجه

نیست و نیروی چی همان نیروی کندالینی است و آنچه تفاوت و اختلاف دیده می‌شود مربوط به طرز استفاده، دیدگاه استفاده، نظریه ماهیت و نوع تمرینات در مورد این دو نیرو می‌باشد.

پس لازم می‌دانم برای موفقیت و استفاده کامل خواننده و شناخت صحیح نیروهای درونی انسان و روشن شدن حقیقت عظیم بعد معنوی و روحی بشر و درک کامل بحث و ماهیت نیروی چی، بطور خلاصه به بررسی حقایق، ویژگیها، منبع و ماهیت نیروی کندالینی بپردازم. به نظر من بحث در مورد نیروی کندالینی شبیه به بحث نیروی چی در پایه و اساس، یک بحث فلسفی است لذا ناگزیریم بحث را با یک دید فلسفی که در این مورد وجود دارد شروع کرده و موارد عملی استفاده از این دیدگاه فلسفی را خلاصه وار شرح بدهیم برای همین بود که در اوایل کتاب دیدگاههای مختلف فلسفی را در پیرامون مبحث حرکت و تحول و تغییر بحث نمودیم.

#### پرانایاما و نقش آن در بیداری کندالینی

ما برای تشریح ماهیت کندالینی نیاز کامل به تشریح خلاصه "پرانایاما" و فلسفه پرانا داریم و بدون فهمیدن مسئله "پرانایاما" فهمیدن مبحث کندالینی ناممکن می‌باشد.

پرانایاما از دو کلمه یکی "پرانا" به مفهوم تنفس و "یاما" به معنای مکت و سکون تشکیل شده است و معنای کامل پرانا یا علم کنترل تنفسی است. پرانا به معنای "قدرت کامله" و "جوهر ذاتی" و "قوه فاعله" تفسیر می‌گردد، اینک می‌خواهیم بدانیم پرانا چیست؟ برای این هدف، پرانا را از نظر فلسفه یوگا مورد بحث قرار می‌دهیم: در فلسفه یوگا اعتقاد بر این است که در هوایی که ما تنفس می‌کنیم غیر از گازهای تشکیل دهنده هوا نیرویی بنام پرانا وجود دارد که با هیچیک از گازهای تشکیل دهنده هوا نظیر اکسیژن، نیتروژن و غیره ترکیب نمی‌شود، نیروی پرانا ماورا تنفس قرار دارد و قابل رویت نیست البته در علم نیز بحث می‌شود که اشعه‌های ایکس، ماورا بنفش، آلفا، بتا و گاما با اینکه وجود دارند و وجود آنها ثابت شده اما قابل رویت به چشم نیستند، همچنین امواج

صوتی نیز در هوا قابل رویت نیستند ولی همه می‌دانیم که وجود دارند. کسی که به وجود این نیرو آگاهی نداشته باشد یا به طریق صحیح تنفس نکند قادر به جذب و استفاده از پرانا نخواهد بود و پرانا با تنفس وارد بدن خواهد شد ولی بدون هیچگونه اثربخشی خارج خواهد شد.

از نظر فلسفه یوگا پرانا جوهر هستی و اساس زندگی و روح عالم است. پرانا در زندگی تمام موجودات از انسان و حیوان گرفته تا گیاه وجود دارد. پرانا در تمامی صورتهای موجودات زنده از کوچکترین صورت میکروسکوپی تا موجودات زنده رده‌های بالاتر رخنه کرده و موجب هرگونه فعالیت و کارکرد زیستی در آنها می‌شود. پرانا به عنوان ذات حیات و نیروی زندگی گرداننده اساس زندگی است. پرانا در حقیقت اصل انرژی در طبیعت است.

پرانا یک نوع انرژی کیهانی است و همیشه در همه جا وجود دارد، پرانا نیروی حیاتی هر جاندار است و می‌توانیم بگوئیم تفکر و تعقل و نیروی اتم و نیروهای هسته‌ای نیز پرانا می‌باشد.

"پروفیسور مارکس ویلکه" در کتاب "هانا یوگا" می‌نویسد: "مرتاضین و علمای روحی و علمای تناسخ از قدیم الایام بلااستثناء همه هم قول می‌باشند که ماده‌ای در هوا یافت می‌شود که مبداء تمام عملیات و نمود فعالیت بدن است و بدن از آن ماده سرچشمه می‌گیرد." البته نظر پروفیسور ویلکه ماده به مفهوم فیزیکی آن نیست. سوامی پانچاداسی در کتاب هاله انسانی می‌نویسد: "پرانا، ذهن یا نفس نیست، بلکه نیرو یا انرژی است که به واسطه آن، نفس فعالیت را از خود ظاهر می‌کند و ذهن اندیشه را بروز می‌دهد. پرانا بخاری است که ماشین جسمی و ذهنی حیات را به کار می‌اندازد" او سپس اضافه می‌کند: "پرانا جوهر مادی نیست بلکه بالاتر از ماده است، پرانا مایه بنیادین انرژی و نیرو - ر طبیعت است"

پس یوگا معتقد است که پرانا عبارت از یک قوه فاعله و حیات بخش است که همه کائنات در مرکز آن قرار دارد و این قوه همیشه در جهات اصلی این عالم در سیر و جریان است و مانند هوای محیط که بوسیله ریتین خون را تازه و

بدن نوعی لطافت و زندگی می‌دهد این قوه فاعله نیز در بدن ما داخل و خارج شده و به ما حیات تازه می‌بخشد .

در کتاب "فلسفه جوگی" آمده است: "درحقیقت جان کلام هندو و روح فلسفه آنها در نتیجه تمام ریاضات شدید و آن همه رنج و مشقت فکر و مراقبه و تمرکز قوای انسان و غیره تنها اینست که انسان به مقامی نائل گردد که از این منبع فیاض مطلق (پیرانا) مستفید شود و خود را با عوالم الهی که راه آن منحصر به اخذ قوه فاعله الهی و تقسیم و سیر آن در تمام بدن است متحد گرداند و اتحاد به نفس الهی را نیز عبارت از رسیدن به همین سرمنزل می‌دانند ."

بنابه اعتقاد هندیها: مقدمه اخذ پیرانا توسط جهاز مخصوص بخود آن است که در میان اعصاب و جهاز خون و رگها ساری و جاری است و انسان می‌تواند بوسیله بعضی ریاضتها گردش پیرانا را زیاد کرده و موجب تسریع جریان آن شود و آن را بوسیله مراکز عصبی در خود تزریق نماید .

یوگیها معتقدند یک سلسله از مراکز عصبی که شاید تعدادشان بالغ بر ۷۲ هزار (هفتاد و دو هزار) مرکز می‌شود وجود دارد و این مرکزها از طریق فیزیولوژی و تشریح بدن شناخته و معلوم نمی‌شوند . یوگیها می‌گویند این مراکز عصبی که وجود مادی ندارند مخازن و وسیله گردش و دوران جوهر (پیرانا) هستند . و همچنین تنها کلید گنجینه‌های مکتومه قوای درونی در وجود انسان ، تنفس می‌باشد . تنفس منبع کمال و قدرت مطلق محسوب می‌گردد . پس اولین چیزی که باید به آموختنش مبادرت کرد تمرینات صحیح تنفسی است .

یوگیها وسیله انتقال و انتشار پیرانا (قوه فاعله) را ذرات غیرمادی می‌دانند و آن ذرات غیرمادی را "نادی" می‌نامند و معتقدند که این تعداد "نادیها" بیشتر از ۷۰۰ میلیون می‌باشد . با اینهمه تا آنجا که ما مطلع هستیم یوگیها تصریح نکرده‌اند که پیرانا توسط رگها منتشر و منتقل می‌گردد یا بوسیله سلسله اعصاب . یکی از نویسندگان سانسکریت راجع به "نادیها" می‌گوید: "مرکز انتشار نادیها قلب است که تعداد اصلی و عمده آنها بالغ بر یکصد و یک نادی (۱۰۱) نادی است . هریک از آنها به صد شعبه کوچک دیگر منشعب گردیده است ، بنابراین ۷۲۲ میلیون و ۲۰۰ هزار تا از این نادیهای صغیر وجود دارند

که یوگیها با تایید قوه حیرت‌بخش روشن ضمیری خود آنها را بخوبی احساس نموده‌اند و باز عقیده براینست که مرکز و منبع روشن ضمیری در نفس انسان همانا وجود همین نادیها است . با اینکه فیزیولوژی هیچگونه حرفی در مورد نادیها نگفته است و وجود تشریحی نادیها کشف نشده است ولی یک یوگی هیچگونه شک و تردیدی در وجود و تأییدات فوق‌العاده آنها ندارد .

تنفس پیرانا

هدف تنفس پیرانا برای جذب پیرانا و بیدار کردن کندالینی و استفاده از آن در کنترل جسم می‌باشد . یک یوگی می‌خواهد از طریق تنفس پیرانا قدرت مطلقه ذاتی (پیرانا) را جذب کرده و آنرا در خدمت اهداف خود بکار گیرد . یک یوگی معتقد است که ما در پیرانا شناوریم ، همانگونه که ماهی در آب دریا شناور است ولی ما زمانی خواهیم توانست از پیرانا استفاده کنیم که راه صحیح تنفس آنرا بدانیم .

مرحوم منوجهر ذولخیر می‌گوید: "شروع به تنفس اصلی (یعنی برای جذب پیرانا) اینست که همانند شخص سالم و آشنا به لطف بوها که می‌خواهند از بوی گل مطلوب خود استفاده کنند تنفس نماییم و یا اینکه می‌خواهیم به تشخیص بسوی دلپذیر که در فضا منتشر شده بردازیم یعنی با کمال دقت و توجه آهسته آهسته هوا را داخل ریتین نماییم ."

طرز تنفس پیرانا: "به پشت دراز بکشید و یا بحالت چهارزانو و یا دوزانو در جای ساکت و بدون سروصدا بنشینید ، چشمهایتان را ببندید بدن خود را شل و وانهاده کنید ، حدود ۵ دقیقه سعی نمایید به هیچ چیز فکر نکنید یعنی ذهن‌تان را از همه افکار پاک نمایید و در ذهن خود ایجاد خلاء فکری کنید آنگاه به آرامی شروع به تنفس نمایید ، نفس را در مدت ۱۰ ثانیه (به اندازه شمارش ۱۰ عدد فاصله‌دار) از طریق بینی به داخل ریه‌ها بکشید و در هنگام عمل دم تمام فکر خود را به جذب "جوهر ذاتی (پیرانا) متمرکز کنید یعنی تصور کنید که با هر دم همه پیرانای موجود را به درون بدنتان می‌کشید بعد از ۱۰ ثانیه عمل دم شروع به حبس نفس نمایید . نفس را در مدت ۲۰ ثانیه در



ریه‌ها نگه‌دارید. در مدت حبس نفس قویا تصور نمایید که پرانا در همه رگهای شما همراه خون گردش کرده و در همه اعضایتان نفوذ نموده قدرتهای روحی شما را بیدار و زنده و تقویت کرده و همه ضعفها، ناراحتیها و نقصهای شما را جذب و پاک می‌کند، سپس شروع به بازدم از طریق دهان نمایید، یکدفعه هوا را بیرون ندهید بلکه نفس را نیز در مدت ۱۰ ثانیه با آرامی و تانی بیرون دهید و همزمان با خروج هوا از ریه‌ها تصور کنید که پرانا ناراحتیها و ضعفها و نقصهای شما را که جذب کرده بود از وجودتان خارج می‌کند و شما به سلامتی و نشاط و قدرت روحی می‌رسید.

بعد از مدتی تمرین می‌توانید حبس نفس را از ۲۰ ثانیه افزایش داده و به چند دقیقه برسانید هر قدر در تنفس پرانا مهارت کسب کنید قدرت حبس نفس شما زیاد خواهد شد، همچنین لازم است مدت زمان دم مساوی با مدت زمان بازدم باشد. بهترین مکان برای تنفس پرانا محیط ساکت و بی سروصدا و هوایی پاک و تصفیه و تهویه شده می‌باشد.

اگر بخواهید اطلاعات بیشتر و مفیدی در مورد تنفس داشته باشید مبحث مکانیسم تنفس را در این کتاب مطالعه فرمائید.

#### نیروی کندالینی

از زمانهای قدیم یوگیها و مرتاضان که به اسرار مختلف پی می‌بردند آنرا به هیچکس جز خواص خود بازگو نمی‌کردند، یعنی کلیدهای اسرار و شگفتیها برای همه شناخته شده نبود، بلکه آن اسرار سینه به سینه بوسیله یک گروه خاص نقل می‌شد. اساتید اسرار شروع به تعلیم افراد خاص و مستعد و ساکنان راه واقعی می‌نمودند و همه تجربیات شخصی خود را به آنها یاد می‌دادند ولی تعلیم و تربیت آنها هرگز جنبه عمومی نداشت و یکی از این مسائل فوق‌العاده اسرارانگیز و مرموز نیروی کندالینی و طریقه بیدار و فعال کردن آن بود برای اینکه آخرین هدف و منتهای اسرار طریقت و عالیترین نتیجه ریاضات و تمرینات سخت آنها بیدار و فعال کردن کندالینی است و از طریق بیدار و فعال کردن کندالینی است که یوگیها به قدرتها و تواناییهای بزرگی می‌رسند. در مورد

این قدرتها و تواناییها مواردی از این قبیل در کتب و منابع زیادی نوشته و گزارش شده است: پیش‌گویی و غیب‌گویی صحیح، خواندن افکار از فواصل دور، نوشیدن اسید، شفا دادن سریع بیماران، بی‌حرکت ماندن در فضا، حبس نفس برای هفته‌ها و زیر خاک ماندن بدون تنفس، راه رفتن بر روی آب و آتش، قدرت اراده فوق‌العاده، رام کردن سریع وحشی‌ترین حیوانات و عدم احساس گرما و سرمای شدید و تسلط بر پنج حس اصلی (بینائی - شنوائی - چشایی - بویائی - لامسه) حکومت بر تن و ... برای همین دلیل یکی از چیزهایی که همیشه در نهان‌خانه اسرار یوگیها نگهداری می‌شده است مسئله نیروی کندالینی بوده است. ولی امروزه حقایق نسبتا زیادی در مورد کندالینی معلوم شده است و من سعی دارم تمامی اطلاعاتی را که، تاکنون در مورد کندالینی فهمیده و معلوم شده است بطور خلاصه در اینجا ذکر نمایم و امیدوارم راهگشای طریق علاقمندان بی‌شمار باشم.

یوگیها معتقدند که انرژی کندالینی در انتهای ستون فقرات واقع است، من برای آگاهی بیشتر و کاملتر خواننده ابتدا توضیح مختصری از فیزیولوژی آن قسمتی که یوگیها معتقدند کندالینی در آنجاست می‌دهم.

نخاع (مغز تیره) که به آن در اصطلاح عوام "مغز حرام" می‌گویند مانند یک طناب سفید عصبی در وسط مجرای ستون فقرات قرار دارد. ضخامت نخاع در انسان بالغ بر یک سانتی‌متر است و درازای آن از اولین مهره گردن تا دومین مهره کمر می‌رسد در وسط نخاع یک کانال وجود دارد که در آن و سایر مجاری و بطنهای درون دستگاه عصبی مرکزی مایع مخصوص بنام مایع مغزی - نخاعی جریان دارد.

نخاع / بطور کلی از دو بخش خاکستری (هسته‌های عصبی) و سفید (راههای عصبی) تشکیل شده است. قسمت خاکستری نخاع در درون بخش سفید قرار دارد و شامل سلولهای عصبی و استتاله‌های کوتاه آنها است در حالی که بخش سفید یا راههای عصبی شامل استتاله‌های بلند و رشته‌مانند سلولهای عصبی بوده، حجم عمده نخاع را تشکیل می‌دهد. در نخاع دو نوع راه عصبی یافت می‌شود:

یکی راههای صعودی یعنی رشته‌های عصبی که پیامهای حسی پوست و تنه را به مغز می‌آورند و دیگری راههای نزولی یعنی رشته‌های عصبی که پیامهای حرکتی مغز را به عمل‌کننده‌ها بویژه عضلات بدن می‌برند. از این رو نخاع را می‌توان مجموعه‌ای از راههای گوناگون فرض کرد که در کنار یکدیگر در طول نخاع قرار دارند و هریک مانند یک کابل ضخیم تلفن محتوی رشته‌های عصبی حسی یا حرکتی است.

در محل هر مهره، پشت چهار ریشه از نخاع منشعب می‌شود و دوتای آنها بنام ریشه‌های پشتی یا پسین بطرف پشت و دوتای دیگر بنام ریشه‌های شکمی یا پیشین بطرف جلو متمایل می‌شوند. اگر ریشه‌های پشتی قطع شوند توانایی حس بخشی از بدن از دست می‌رود. اگر ریشه‌های شکمی قطع شوند برعکس توانایی حرکت در بخشی از بدن از بین می‌رود. از این رو معلوم شده است که ریشه‌های پسین یا پشتی حاوی تارهای عصبی حسی و ریشه‌های شکمی یا پیشین حاوی تارهای عصبی حرکتی هستند. در هریک از ریشه‌های پشتی برجستگی مخصوصی بنام عقده حسی یا شوکی وجود دارد که در آن جسم سلولی نرونهای حسی یک قطبی مربوط به پوست و تنه قرار دارند. جسم سلولی نرونهای حرکتی درون نخاع قرار دارد. رشته‌های عصبی ریشه‌های شکمی و پشتی هر سطح با یکدیگر مجتمع شده تشکیل یک عصب نخاعی را در هر طرف می‌دهد. در بدن انسان ۳۱ جفت عصب قرینه نخاعی وجود دارند که به ترتیب از گردن تا کمر دیده می‌شوند. نخاع را نباید فقط مجموعه‌ای از واحدهای عصبی صعودی و نزولی دانست زیرا این اندام عصبی با هسته‌ها و مراکز ویژه خود قابلیت انجام بسیاری از اعمال عصبی مربوط به واکنشهای نخاعی را مستقیماً و بدون نیاز به دستگیری از مغز داراست. مجموعه این اعمال غیرارادی را انعکاسهای نخاعی می‌نامند. حال بعد از شرح کوتاه و مختصری در مورد فیزیولوژی نخاع به شرح نظریات هندی و بوگا در مورد کندالینی می‌پردازیم. در هند اعتقاد بر این است که در وسط ستون فقرات جسمی موسوم به نخاع وجود دارد. در نخاع لوله مجوفی (میان تهی) بوجود آمده که آنرا ساشومنا نامیده‌اند و انرژی کندالینی مزبور از وسط این لوله عبور کرده است.

کندالینی مانند یک افعی است که سه دور و نیم به گرد خود چنبره زده است و در اول و در پایه ستون فقرات قرار دارد. و علت اینکه تاکیدات و توصیه‌های زیادی برای راست و مستقیم نگهداشتن ستون فقرات شده گذشته از اینکه موجب زیبایی اندام انسان شده و تنفس او را در هر لحظه به بهترین وجه و عمیق نموده موجب آرامش ذهن او می‌گردد، هر نوع فشاری را که به کندالینی وارد آمده و مزاحم بیداری و فعالیت آن که منبع شراره حیات است می‌شود از بین می‌برد و به بیداری و فعالیت آن کمک می‌کند.

در بدن انسان چندین مرکز جذب و سیر پرانا موجود است به علت شایهت کاملی که این مرکزها با گل زرد دارد یوگیا آنرا چاکرا نامیده‌اند. مرکز این گل به علت شایهت به مراکز حیاتی بخوبی مورد علاقه یوگی است این مرکزها منبع اصلی روشن ضمیری می‌باشد.

در کسانیکه موفق به بکار انداختن این مرکزها نشده‌اند چاکراها همیشه ثابت و بیحرکت و بحال کمون باقی می‌ماند و دارای هیچگونه رنگی نیست ولی بمجرد اینکه چاکراها بکار افتادند و حرکت و فعالیت پیدا کردند انسان روشن بین و دارای قوای عالی می‌گردد. بیدار شدن این مرکزها موجب تلاء لو و جلوه خاص می‌شود و رنگهای زیبای مختلفی منعکس می‌کند.

مناسبت تشبیه این مرکزها به گل سدر به این صورت است که این مرکزهای روشن ضمیری عیناً مانند گل دارای اوراق مختلف است، بعضی دیگر، چهارپیر، شش پیر، دوازده پیر تا هزار و یک پیر نیز دارند. در هریک بمناسبت طرز وجود و خلقت خاصی که دارند نامی جداگانه و دارای رنگهای مخصوص و جای مخصوص و عمل و وظیفه مخصوصی است. اولین چاکرا "مولادهارا" نام دارد که دارای چهارپیر می‌باشد. این چاکرا در منتهی‌الیه ستون مهره‌ها واقع است، انرژی کندالینی درحالیکه مانند افعی سه دور و نیم بدور خود چنبره زده و دم آن در دهانش قراز گرفته و در اینجا بدون حرکت در خواب است مدخل لوله مجوف که قبلاً گفته شد یوگی آنرا ساشومنا نامیده است، در همین نقطه است. کندالینی در این مدخل قرار دارد ولی تا موقعی که بیدار نگردیده است از درب مدخل مذکور تجاوز نمی‌کند، ولی زمانی که کندالینی بیدار شد در

مدخل ساشومنا نفوذ می‌کند و بتدریج برای اینکه قوه فاعله (پیرانا) را در مرکزهای روشن ضمیری بدن سیر بدهد از آن عبور می‌کند.

حرکت و عبور آن از لوله مجوف ساشومنا برای اینست که پیرانا که داخل بدن می‌شود، کندالینی‌دهان خود را باز می‌کند و قوه حیاتی پیرانا را بلعیده و در خود ذخیره می‌نماید و کندالینی بعد از بلعیدن و ذخیره کردن پیرانا، گردش کرده و پیرانا را به مراکز مختلف چاکراها می‌رساند و به آنها حیات می‌بخشد و برای روشن ضمیری و قدرتهای عالی دیگر بیدار و آماده می‌کند. پیرانا خواص دیگری که از خود بروز می‌دهد اینست که این نیروی ذاتی تاثیر مستقیم در احیاء بدن و خلافت و نفوذ آن در ایجاد نسل و نظام تولید که بنابه اقتضاء طبع و حکم غریزه فطری باید آن مقدار از این نیروی ذاتی که مربوط به انتظامات تولید و تناسل است در محل و مورد خود بوقت خود مصرف شود، دارد.

یوگیها معتقدند که اگر کندالینی به علل بعضی تمرینات خودسرانه و مخالف اصول و قواعد صحیح تمرینات و ریاضات یوگا که خیلی عالمانه و معقول هستند، بکار افتاده و بیدار شود و موجب بکار افتادن مراکز روشن ضمیری گردد به احتمال قوی موجب مفساد و گمراهیهای بزرگی خواهد بود ولی در مورد این مفساد توضیح روشنی در کتب یوگا دیده نشده است.

#### چاکراها یا مراکز هفتگانه قدرت

گفتیم که مراکز روشن ضمیری که شباهت به گل سدر دارد و در نقاط مختلف بدن بوجود آمده است هفت عدد بدین شرح می‌باشد:

۱- چاکرای اول (مولادها): دارای چهار پر و در وسط این گلبرگها صورتی مانند آفتاب تشکیل یافته است. یوگی کشف کرد که مایعی زهرناک و کشنده از آن ایجاد می‌شود که به علت اثر زهرآگین آن، مایع فنا نامیده شده است. محل این چاکرا درست در بالای مقعد در انتهای پایه ستون مهرهها قرار دارد و مایع زهرآگین مزبور از آنجا با پرتو تجلی چاکرای هفتم که مایع حیات را ایجاد می‌نماید توأم و مایع مرگ را خنثی می‌کند به سوراخ چپ بینی جاری می‌گرداند.

۲- دومین چاکرا (موداهیشتانا): این چاکرا دارای شش پر به رنگ خون بوده و محل آن در حوالی آلت تناسلی قرار دارد.

۳- سومین چاکرا (مانی پورا): این چاکرا دارای ۹ گلبرگ (پر) بوده دارای رنگ طلائی است و در مرکز بدن (طحال) قرار گرفته است. این چاکرا که شهر جواهر نیز نامیده می‌شود اثر مهمی در ایجاد و پیدایش حالت روشن ضمیری دارد یعنی اگر این چاکرا به حرکت درآید انسان صاحب قدرت روشن ضمیری خواهد بود.

۴- چهارمین چاکرا (آنامارا): دارای ۱۲ گلبرگ (پر) و برنگ خون می‌باشد. محل آن در قلب است و این چاکرا مرکز قدرت حیاتی پیرانا می‌باشد. این چاکرا اثر زیادی در روشن ضمیری دارد، همچنین یوگی می‌گوید اگر این مرکز قدرت بیدار شود جسم انسان وضعی پیدا می‌کند که نیروی جاذبه بر آن اثر نمی‌کند، یعنی انسان بر وزن خود که چیزی جز نیروی جاذبه نیست حاکم و مسلط شده می‌تواند آتزا خنثی نموده و در هوا صعود کرده و بدون حرکت بماند.

۵- پنجمین چاکرا (ویشوردها): این چاکرا مرکب از ۱۶ گلبرگ می‌باشد. رنگ آن طلائی بوده و در گلو قرار دارد، آنرا مرکز پاکیزگی عظیم نیز می‌نامند.

۶- ششمین چاکرا (آجانا): این چاکرا مرکب از دو گلبرگ بوده و ۹۶ پر دارد، در هر گلبرگ ۴۸ پر وجود دارد. این چاکرا را مرکز فرمان نیز می‌نامند و در وسط دو ابرو قرار گرفته است.

۷- هفتمین چاکرا (ساهارا): این چاکرا مرکب از هزار و یک پر (گلبرگ) می‌باشد. مکان این چاکرا مکانی شگفت آور می‌باشد. عده‌ای معتقدند که محل آن فرق سر می‌باشد ولی گروهی می‌گویند چاکرای "ساهارا" یک مکان جسمانی و طرف مادی ندارد بلکه آن خارج از بدن است ولی در اطراف جمجمه سر گردش و دور می‌زند. این چاکرا مرکز خویشتن شناسی است و توجه این چاکرا به نوری است که از کاسه سر ساطع و خارج می‌گردد. این چاکرا واقعا یک مرکز اسرار است همه کارهای شگفت آور و مرموز و عظیمی که این مرکز انجام می‌دهد در بیرون از محیط مادی بدن و جسم می‌باشد. این چاکرا واقعا یکی از شگفت انگیزترین شاهکارهای خلقت است و تسلط روان بر تن و حکومت روح بر جسم و فرمانروایی

معنی بر ماده را بخوبی نشان می دهد. در وسط این چاکرا صورتی بنام "بونی" تشکیل یافته است و در مرکز آن صورتی شبیه به ماه وجود دارد که ماده حیات از فعل و انفعالات آن بوجود می آید. این ماده حیاتی بوسیله مایع فنا و مرگ که از چاکرای اول (مولادها را) تولید می گردد خنثی و تعدیل می شود. ماده مرموز دیگری نیز در این مرکز بوجود می آید که به آن اکسیر گویند. مایع حیات مذکور در میان لوله مجوف (میان تهی) بنام آیدا که در ظرف ساشومنا واقع شده است جریان می یابد.

وقتی کندالینی بیدار می شود در لوله مجوف ستون مهرهها (ساشومنا) نفوذ می کند و با جریان و سیر خود تمام مرکزهای هفتگانه قدرت (چاکراها) را زندگی و حیات و جلا بخشیده موجب تازگی و فعالیت و بیداری آن چاکراها می شود و یک سری اعمال مرموز و کارهای شگفت انگیز انجام داده و روشن صمیری کامل در انسان ایجاد می نماید.

وقتی که کندالینی بیدار می شود مانند یک ستاره درخشان در مقابل چشمان فرد ظاهر می گردد و این مسئله دلیل قطعی بیداری کندالینی در انسان است.

**کندالینی بعد از بیدار شدن شروع به سیر و حرکت کرده و از چاکرای اول شروع کرده و بترتیب از چاکراهای پائین گذشته به طرف حلقوم (گلو) آمده و از سوراخی بنام برهما عبور خواهد کرد، وقتی کندالینی از سوراخ عبور می کند. یوگی قادر به ظاهر و صادر کردن اعمال شگفت آور و اعجاز انگیز می گردد و صاحب قدرتهای عالی می شود، سوراخ برهما در عقب و آخر زبان قرار دارد. پس از آنکه کندالینی از سوراخ برهما عبور کرد متوجه به سمت چپ چاکرای ششم (آحانا) می شود و از آنجا به طرف منفذ چپ سوراخهای بینی حرکت می کند، این عمل کندالینی "دجله" نامیده می شود. این سوراخ همان لوله مجوف بنام آیدا است و مناسب نام دجله برای سرعت گردشی است که کندالینی در موقع عبور از آنجا پیدا می کند. پس از عبور از اینجا به طرف راست سوراخهای بینی می گذرد و مابین سوراخهای بینی فاصله ای است که آنرا بنام "بناباز" (شهر مقدس) نامیده اند. لازم است بدانیم که یکی از ریاضتهای دقیق یوگیا اینست که برای**

عدم افراط و تفریط بيمورد و بیجای قوای فاعله حیات، سختی ها و زحمات بزرگی متحمل می شوند تا حتی الامکان از تراوش و ایجاد بيمورد و غیر لازم آن جلوگیری کنند.

از جمله منافذ و سوراخهایی که قدرت ذاتی و نیروی حیاتی ممکن است بیشتر از آنجا خارج و صادر شده و به هدر برود سوراخ برهما است و راه بستن و مسدود کردن این سوراخ اینست که یوگیا بند زیر زبان را قطع می کنند و به آن نمک پاشیده و بیرون می کشند و این خود ریاضتی سخت و رنج آور می باشد و موجب می شود که زبان بقدر لازم نرم و قابل ارتجاع شود، یعنی زبان بخوبی دراز و پهن یا باریک و نرم گردد. همچنین یوگیا زبان را طوری تربیت کرده و عادت می دهند که تا به هر طرف و به هر نوع که مایل باشند زبان را حرکت داده و نگهداشته و جمع و لوله یا منبسط و منقبض نمایند تا موفق به مسدود کردن سوراخ برهما شوند.

مسدود شدن سوراخ برهما نه بلکه از صدور و ظهور قوای ذاتی و حیاتی جلوگیری می کند بلکه کمک خیلی موثری نیز به تقویت کامل و بیدار کردن مراکز روشن صمیری می نماید و انسان را به انباری از قدرتهای عالی ذخیره شده تبدیل می کند.

#### نتایج بیداری کندالینی

در فلسفه یوگا اعتقاد بر اینست که وقتی که کندالینی بیدار شود موجب ظهور و ایجاد این نتیجهها می گردد. یعنی این نتایج مربوط به بیدار شدن کندالینی است؛ با بیداری کندالینی چاکراها یا مراکز هفتگانه قدرت بیدار و فعال می گردند و رنگ و جلای مخصوصی پیدا می کنند، انسان تبدیل به مخزن بزرگ اسرار و انبار عظیم قدرتها و استعدادها و تواناییها می شود، انسان جوان شده قدرت جسمی و روحی او عودت و تقویت و قدرتمند می شود و رنگ و قیافه او، آب و رنگ تازه و جلوه خاصی پیدا می کند. شخص همیشه جوان، خرسند، شاداب و سالم به نظر می رسد، انسان هر لحظه اراده کند می تواند امراض و ناراحتیهای جسمی و روحی خود را از بین ببرد، شخص قادر به تحمل سختیهای

بزرگ و ناراحتیهای عظیم می شود و طاقت و قدرت تحمل او بی نظیر می گردد . انسان به آرامش و اطمینان خاطر کامل می رسد طوری که هیچ حادثه و مسئله ای نمی تواند سکوت ، آرامش ، سکون و متانت نفس و تسلی روحی او را از بین ببرد ، انسان دارای قدرت فوق العاده روشن ضمیری می شود و قادر به پیش بینی ، غیب گویی و اعمال غیر ممکن و شگفت انگیز بسیار می گردد . از نظر فلسفه یوگ همچنین با بیداری کامل کندالینی انسان به قدرتهای بزرگ دیگری در نفس خود می رسد که به این شرح است :

۱- ظهور قوه "آنیما" : که عبارت از قوه ترکیب با ذرات هوا است یعنی یوگی در اثر ظهور قوه آنیما می تواند از نظرها غائب گردد .  
۲- ماهیجا : یعنی یوگی قادر به انتشار در هوای محیط منبسط و پراکنده می شود .

۳- کره میما : با ظهور این قوه ، انسان قادر می شود در مقابل نیروی جاذبه زمین مقاومت کرده و آن را کم نموده و یا حتی یگلی از بین ببرد و لذا انسان با تسلط و حذف نیروی جاذبه زمین سبک شده در هوا بلند شده سیر می کند ، مانند پرواز پرندگان در هوا .

۴- کودیما : با ظهور این قدرت ، یک یوگی می تواند نیروی جاذبه زمین را تقویت ، تشدید و تایید نموده و از وزن خود سنگین تر شود .

۵- ایرات تی : با ایجاد این قدرت یوگی قادر می شود سرعت فوق العاده پیدا کرده و بدون اینکه در فضا و هوا منتشر شود یا جزو هوا گردد ، طی الارض نماید .

۶- پراکامیا : با ظهور این قدرت ، سرعت و قدرت فهم و درک هر امر و مسئله ک، یوگی احتیاج داشته باشد در او فوق العاده می شود و یوگی قادر می گردد هر مسئله ای را که بخواهد فوراً درک نماید .

۷- اشتیا : با ظهور و ایجاد این قدرت در انسان ، او قادر می شود دارای قدرت عالی خلاقیت خیال باشد ، یعنی انسان می تواند به هر چه که تصور کرده و در مورد آن خیال کند عمل کرده و به خیالات خود وجود خارجی بدهد . همچنین انسان قادر می شود بر همه موجودات حکومت کند ، یعنی بدون لمس اجسام و اشیا را حرکت داده و تغییر مکان بدهد .

خلاصه اینها نتایج بیداری کندالینی بود که ذکر شد ولی به این موضوع هم اشاره می کنیم که در فلسفه یوگ اعتقاد براینست که اگر کندالینی و مراکز هفتگانه قدرت (چاکراها) که مربوط به کندالینی هستند زنده و بیدار نشوند انسان همیشه در حالت خمودی ، افسردگی ، سستی ، خستگی و بدون نشاط و سرور بسر خواهد برد ، و اگر کندالینی بکلی از کار افتاده و این سرچشمه حیات ، خشک شود ، فوراً حیات انسان ساقط می گردد و انسان می میرد .

#### نظریه دیگران در مورد کندالینی

استاد حسین الماسیان دوست دانشمند در کتاب هیپنوتیزم و روانشناسی در مورد کندالینی چنین می نویسد : پیروان فلسفه یوگا طی هزاران سال پیش مناطق حیاتی بدن انسان را کشف کرده اند و این کشف بواسطه کاربرد دانش درون بینی بزرگان این مکتب حاصل شده است . نحوه استفاده و بهره گیری از مناطق حیاتی بدن انسان از تمدنی به تمدن دیگر در تغییر بوده چنانکه در مکتب یوگا این مراکز را که تعداد آنها هفت و در ابتداء ستون فقرات قرار دارند با تمرین و ریاضت از حالت سکون خارج ساخته به فعالیت وامی دارند و معتقدند که از طریق رها ساختن انرژی حیاتی موجود در انتهای ستون مهره ها که در پی متصل به استخوان مثلثی دنباله است می توان مراکز هفتگانه حیاتی بدن را بتدریج از اولین مرکز واقع در انتهای ستون فقرات بیدار ساخت و این فعالیت در نتیجه حرکت انرژی کندالینی است که با ورود در هر مرکز آنرا فعال می سازد و به هر یک از مراکز هفتگانه که وارد می شود در پیچه هایی از قدرتهای روحی و فوق حسی بر انسان گشوده می شود . مرتاض که در هنگام زمستان در کوههای پر برف هیمالایا بدون تکه ای لباس ساعتها غرق در تفکر می ماند بی آنکه سرما را احساس کند انرژی کندالینی را تا مرکز چهارم سوق داده است . نقاط هفتگانه در یوگا و نقاط مرگ در کیوشو "جو دو" یکسان هستند . استاد جیمز هوبت در کتاب "یوگا" ترجمه آقای فریدون ساعدی در مورد کندالینی می نویسد : "در مکتب خفیه یوگا بوسیله تمرکز ذهن بر هفت مرکز

اصلی بنام "چاکرا" که در بین انتهای ستون فقرات و مغز قرار دارند به هوشی عالی نایل می‌شوند. بوسیله بیدار کردن آن چیزی که به اصطلاح آنرا افعی چنبره زده یا کوندالینی می‌نامند و معتقدند که در اول یا مرکز ریشه و در پایه ستون فقرات قرار دارد.

بعضی از نویسندگان آنرا به نیروی الکترونیک تعبیر کرده‌اند که افعی مزبور قطب منفی آنست و بسوی بالا براه می‌افتد تا به قطب مثبت که در مغز قرار دارد ملحق شود. این نیرو هنگامی که بیدار شود می‌تواند از وسط ستون فقرات بگذرد و از یک قطب "چاکرا" به قطع دیگر "چاکرا" جریان یابد تا هنگامی که به فرق سر برسد و آنوقت است که هوشی عالی بدست خواهد آمد ولی بایستی به خوانندگان تذکر داده شود که عمل باین تمرینات بدون وجود استادی که مسلط به علم یوگا باشد خطرناک خواهد بود.

کندالینی از مجرایی که در وسط ستون فقرات قرار دارد بسمت بالا صعود می‌کند این حالت ساشومنا - نادی " نامیده می‌شود. دو عدد "نادی" دیگر در طرفین آن براه می‌افتد، نادی منفی "آیدانادی" در سمت چپ ساشومنا قرار دارد و به پینگالا نادی" یا نادی مثبت در سمت راست آن قرار گرفته است. محققین معتقدند که چاکراهای یوگا نزدیک به همان مراکز اعصاب خوشه‌ای است و برخی آنرا نزدیک به غدد اصلی دانسته‌اند.

جوگی و یوگی باید هریک از مراکز مزبور را اسم ببرد. تصور و تجسم (چاکرا) که همانند گل رنگین از درخت سدر در کتاب یوگا ذکر شده است در بیدار کردن کندالینی (افعی چنبره زده) تاثیر بسزایی دارد.

هاتایوکی برادی پیکا می‌نویسد: کندالینی این مار ضعیف که در سه حلقه و نیم چنبره زده و در خواب است یگانه پشتیبان و قطب دایره کشف تمام اسرار جوگی و یوگی و بلکه سرچشمه تمام عجائب وجود عالم انسانی است " این مرد روشن ضمیر معروف اضافه می‌کند: "اگر یوگی یا آنکس که می‌خواهد یوگی شود در چنگال خونین مرگ باشد باید دست از دامن کندالینی بردارد و هیچ اندیشه ویرا به هراس و بیم نیفکند."

استاد منوچهر ذوالخیر نیز در کتاب فلسفه جوگی می‌نویسد: " پایه و اساس عمل و سررشته عجائب آثار هندو فقط موضوع "کندالینی" و بیدار کردن آنست بطوریکه اگر این موضوع مسکوت بماند تمام این داستان دراز و کهن را که از هزاران قرنهای پیش تاکنون با حیات میلیونها تن از نخبه ابناء بشر همعنان بوده تا به این مقام رسیده است باید ندیده انگاشت و گفت موضوع اسرار هندو بی‌مورد است."

خانم لوسی لیدل در کتاب ترجمه نشده یوگا درمورد کندالینی چنین می‌نویسد: کندالینی و نادبها: "نادی"ها مجاری یا لوله‌های عصبی در بدن کوکبی هستند که پرانا (نیروی ذاتی) از میان آنها جاری می‌شود. آساناها (ورزشهای جسمی یوگا) و پرانا یا ما (تنفس پرانا) برای تصفیه و پاک کردن "نادی"ها بکار گرفته می‌شوند، زیرا زمانی که نادبها بسته و مسدود می‌شوند پرانا نمی‌تواند براحتی، جریان یابد و نتایج این امر فقدان سلامتی است. یوگیهای باستانی، معتقدند حدود ۷۲ هزار "نادی" وجود دارد. از همه نادبها مهمترین آنها ساشومنا است. در بدن فیزیکی نظیر و همتای ساشومنا، طناب پشتی است، در دو طرف ساشومنا دو نادی دیگر بنامهای آیدا و پینگالا وجود دارند که شبیه به غده سمپاتیک طناب پشتی است.

کندالینی یک انرژی کیهانی "ذاتی" نهفته یا ساکن است، که اغلب مانند یک مار چنبره زده نمایش داده می‌شود. آن در ته ساشومنا در چاکرای مولادهارا قرار دارد و بوسیله پرانا یا ما و تمرینات دیگر یوگایی بیدار و فعال می‌شود.

مسیر انرژی کیهانی (کندالینی) آیدا و پینگالا بطور مارپیچ دور ساشومنا که اصلی ترین نادی در بدن کوکبی است قرار گرفته است. زمانیکه کندالینی خفته، بیدار می‌گردد آن شروع به صعود به ساشومنا از میان چاکراهای هفتگانه می‌کند.

استاد شعبان طاووسی (کابوک) هیپنوتیزور در کتاب خود هیپنوتیزم درمورد چاکرا می‌گوید: " برای تعیین مراکز قوه در بدن در علوم باطنی کلمه سانسکریت "چاکرا" را بکار می‌برند، این کلمه ریشه همان کلمه جرح فارسی

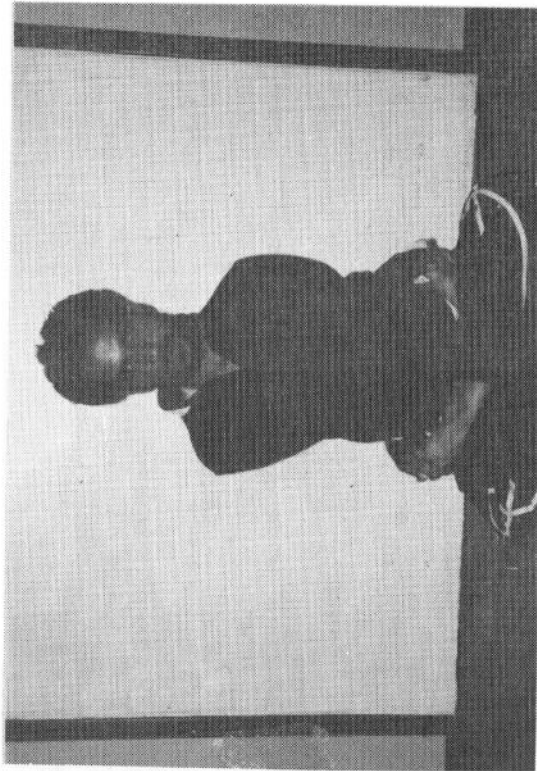
۱۴۶

اِبْرَنیروی (جی)

است. این مراکز قوه را از آن رو چرخ می‌نامند که اینها در نظر مردمان روشن بین که جسم مثالی اشخاص را می‌توانند دید به شکل یک چرخ که سرعت مخصوص می‌چرخد دیده می‌شوند، در فلسفه هندو و تئوسوفی اینها را گل لوتوس نیز می‌نامند که شکل دایره‌مانندی مثل چرخ دارد.

۱۴۷

اِبْرَنیروی (جی)



حرکتی از یوگا توسط نگارنده کتاب



حرکتی از یوگا توسط آقای مهندس شیروانی فر

مانیه‌تیزم و نیروی چی

من ندانم به نگاه تو چه رازِیست نهان که من آن راز توان دیدن و گفتن نتوان  
مانیتیزم نیرویی است که از بدن آدمی خارج می‌شود. این نیرو از همه  
قسمتهای بدن آدمی خارج می‌شود ولی تراوش و خروج آن اکثراً و بصورت شدید  
از کف دستها، سر انگشتان و چشمان فرد مانیتیزور می‌باشد.  
این نیرو چه ارتباطی با نیروی چی دارد؟ وجه اشتراک این نیرو با  
نیروی چی چیست؟ وجه اختلاف ایندو چه می‌تواند باشد؟ آیا ایندو نیرو قابل  
تبدیل به همدیگر هستند؟ قدرت کدامیک جالب توجه است؟ آیا راههای کسب  
دو نیرو یکسان است یا مختلف؟ آیا می‌توان ارتباط و تبدیلاتی بین این دو نیرو  
قائل شد...؟

اینها سئوالاتی است که شما بعد از مطالعه این مبحث و مبحث نیروی  
چی باید به آنها جواب بدهید. من فعلاً در این مورد هیچ اظهار نظری نمی‌کنم  
و اینکار را به‌عهده خواننده می‌گذارم و خواننده باید خودش بین این دو نیرو  
ارتباط برقرار کرده و درمورد ماهیت و یکی بودن یا اختلاف ایندو نیرو قضاوت  
بکند. من لازم می‌دانم برای درک کامل این ماهیت و حقیقت و ویژگیهای نیروی  
چی، مباحث مربوط به نیروهای درونی انسان را از دیدگاههای مختلف بطور  
خلاصه بحث و بیان بکنم تا نکات اشتراک و اختلاف نیروهای درونی مختلف با  
نیروی چی و با همدیگر برای خواننده روشن شود و باز قضاوت نهایی را به‌عهده  
خواننده می‌گذارم. همچنین آگاهی خواننده بر نیروهای درونی مختلف او را  
در کسب و تقویت نیروی چی موفق و موفقتر خواهد کرد.

نیروی مانیتیزم: دکتر "آنتوان مسمر" پزشک اتریشی و پدر علم هیپنوتیزم  
برای اولین بار نظریه مانیتیزم را ارائه داد. او بعد از یکسری مطالعات و  
تحقیقات برای اولین بار علم هیپنوتیزم و مانیتیزم را که از قرنهای پیش وجود  
داشت بصورت علمی مطرح کرد و به‌همین علت دکتر مسمر به کاشف مانیتیزم



معروف شد. دکتر مسمر نظر داد که در بدن انسانها نیرویی وجود دارد که می‌تواند به بیرون تراوش کرده و در انسانهای دیگر اثر بگذارد، این نیرو در چشمان و نوک انگشتان به مقدار وفور وجود دارد و می‌توان این نیرو را خارج کرده و با استفاده از آن بیماران مختلف بویژه بیماران عصبی را درمان کرد. دکتر مسمر این نیرو را درمقایسه با مغناطیس معدنی، مغناطیس حیوانی نامید. این نظریه مشهور به مانیتیزم شخصی شده است. اینک این نیرو را مطابق نظر طرفداران و صاحبان این نیرو بطور خلاصه بحث می‌کنیم.

آقای حسین الماسیان در کتاب هیپنوتیزم و روانشناسی، ضمن شرح عوامل مختلف ایجادکننده هیپنوتیزم، مانیتیزم را نیز یکی از عوامل موجد هیپنوتیزم نام می‌برد. آقای الماسیان بعد از بیان یکسری خاطرات از قدرتهای مانیتیزمی خود در همین کتاب و با تصریح به حقیقت مانیتیزم و وجود نیروی مانیتیزم در وجود خودش و ذکر یکسری آزمایشات خودش در مورد نیروی مانیتیزم می‌نویسد: "در این قبیل آزمایشها باید در جستجوی یک عامل موثر بود که شاید بتوان این عامل را با نظریه تموجات فکری یا امواج الکترومانیتیک توجیه نمود."

آقای فریدون فریور در کتاب هیپنوتیزم و تلقین در مورد مانیتیزم می‌گوید: "در مدت بیست سال تجربه که با معمولین مختلف انجام داده‌ام به حقیقت این موضوع پی برده‌ام که نمی‌توان مانیتیزم را از ردیف طری مسلم خواب‌کردن، خارج کرده روی آن قلم بطلان کشید". او سپس می‌افزاید: "نیروی مانیتیزم را می‌توان بوسیله تمرینات مختلف و ریاضات بدست آورد، این نیرو در حیوانات و جمادات بطور وفور وجود دارد. در طبیعت نیز بطور مسلم موجود است، چنانچه آهن و کهربا آهن و گاه را با همین نیروی طبیعی بطرف خود جذب می‌نمایند، حتی گردش سیارات و سکون ثوابت فلکی از نتایج این نیرو بوده، مدار سیارات و کواکب افلاک در تحت قدرت این نیروی فوق‌العاده تعیین و منظم گردیده است. ذات و جوهر مغناطیس شناخته نشده و در نتیجه مشاهده آثار آن پی برده می‌شود که در طبیعت و وجود حیوانات و انسان این نیرو موجود

است"

لافونتن یکی از مانیتیزورهای قدیمی می‌گوید: "مانیتیزم نیروی سیالی است که در همه افراد وجود دارد، ولی درجه شدت آن فرق می‌کند. این نیرو در بعضی اشخاص آنچنان کم و ضعیف است که بمثابة هیچ می‌باشد، در برخی نیز زیاد و فوق‌العاده نیرومند است."

دکتر شرلوک روانپزشک، روانکاو و هیپنوتیزور معروف فرانسوی در کتاب روانشناسی و هیپنوتیزم می‌گوید: "هیپنوتیزورها ذخیره انرژی در بدن خود دارند و بوسیله لمس، انرژی را از وجود خود به شخص دیگری منتقل می‌کنند، در این حالت انرژی دهنده بشدت احساس ضعف می‌کند و شخص دریافت‌کننده اگر بیمار باشد با نیروی بیشتری با آن به مبارزه برمی‌خیزد و سریعتر بهبود حاصل می‌کند. این یک عمل فیزیکی است که انجامش بطور طبیعی از بعضی‌ها ساخته است و در گروه کثیری از مردم نیز قابلیت انجام آن وجود دارد و کافی است که با تمرینات راه اجرای آنرا فرا گیرند."

انرژی را نهنتها می‌توان از راه لمس بدنی از یک نفر به دیگری منتقل ساخت بلکه بعضی‌ها چنان مهارتی در این کار به‌مرور زمان پیدا می‌کنند که می‌توانند از فواصل چندمتری نیز انجام دهند یعنی به دلخواه خود مقداری از انرژی بدن خویش را به بدن دیگران منتقل می‌کنند یا برعکس انرژی آنها را بخود جذب می‌کند و این رویدادی است که در هیپنوتیزم به‌آسانی مشاهده می‌شود.

اگر بپرسند چه اشخاصی می‌توانند این کار را انجام دهند باید بدون تأمل بگوئیم افراد قوی و متکی بنفس، زیرا در این افراد جهت حرکت انرژی بسپوده بسوی داخل است و آنها دریافت‌کننده هستند."

دکتر شرلوک در همان کتاب در جای دیگر می‌گوید: "هیپنوتیزور در عمل خواب مصنوعی عهده‌دار نقش بسیار مهمی است و او می‌تواند با تمرکز افکار خویش بوسیله یک نیروی سیال معمول را تحت اختیار خویش بگیرد."

آقای عبادزاده کرمانی در کتاب خواب مصنوعی می‌نویسد: "تأثیر نگاه، پرتو مغناطیسی نور چشم، تأثیر کلی در خواب مصنوعی دارد و اثر این تأثیر در

عامل (هیپنوتیزور) و معمول (هیپنوتیزه‌شونده) متفاوت است. بعضی‌ها استعداد بیشتری در تمرکز نگاه و همچنین تاثیرپذیری آن در "معمول" دارند، و عده‌ای کمتر. "آقای کرمانی در جای دیگر این کتاب می‌گوید: "مغناطیس نوعی نیرو است و این نیرو در ارگانسیم بدن وجود دارد و می‌توان با تمرکز ساختن آن در یک عضو، مثل چشم و یا دست بطور مستقیم از آن استفاده نمود. عده زیادی دارای این خاصیت بوده و بدون اینکه خودآگاه باشند از قدرت مغناطیس برخوردار هستند و می‌توانند با آن به جذب افراد بپردازند و آنها را خواب کنند. آیا حقیقتا مغناطیس و مانیتیزم وجود دارد یا نه؟ در جواب باید گفت شکی نیست."

آقای عبدالله سار در کتاب اسرار مانیتیزم می‌گوید: "مانیتیزم نیرویی است که هنوز کمتر اشخاص بی به وجود آن برده‌اند. این قوه از همه طرف بر ما احاطه دارد و در انسان و حیوان حتی در نباتات اثراتی مانند اثر مغناطیس در آهن و فولاد ظاهر می‌سازد. قدما نیز به این نیرو پی برده و آنرا می‌شناخته‌اند. از این نیرو می‌توان در درمان بیماران استفاده کرد."

آقای سوامی پانچا داسی در کتاب هاله انسانی می‌گوید: "هاله انسانی انبار یا مخزن مغناطیس است و منشاء همه مغناطیس انسانی است که از یک فرد بر فرد دیگر اثر می‌گذارد. اینکه مغناطیس انسانی چگونه تولید می‌شود، موضوع عمیقتری است." او اضافه می‌کند: "عموم مردم، آنچنان با پدیده‌ی مغناطیس انسانی آشنا هستند که برای اثباتش نیاز به دلیل ندارد."

پانچا داسی باز تاکید می‌کند: "حتی در زمانی که نیروی حیاتی بیمار شدیداً کاهش یافته باشد، جریان جوهر اثری از هاله‌ی درمانگر به هاله بیمار برقرار می‌شود. چه بسیار مواردی که درمانگر عملاً نیروی حیاتی و جوهر اثری خویش را به بدن بیمار منتقل کرده، و درحالی که بیمار از فرط ضعف در معرض مرگ بوده به علت این عمل، به حیات و قدرت بازگشته است. در عمل اینکار شبیه انتقال خون است برای اینکه نه در سطح جسمی، بلکه در سطح روانی انجام می‌گیرد."

در کتاب هیپنوتیزم و تلقین ترجمه‌ی آقای امیری آمده است: "مغناطیس-کنندگان درباره عسل اولیه مغناطیس با یکدیگر تفاهم ندارند. عده‌ای کلا علت آنرا مادی می‌دانند و اعتقاد دارند که توسط سیاله‌ای که با چشم دیده نمی‌شود هنگام آرزو کردن به اشخاص دیگر می‌توانند انتقال دهند، بعضی‌ها هم این سیاله را قبول نمی‌کنند و همه‌چیز را تاثیر روح می‌دانند." پروفسور پل زاگو مانیتیزور، هیپنوتیزور و روانشناس معروف فرانسوی و یکی از بزرگترین مانیتیزورهای دنیا، در کتاب مانیتیزم شخصی می‌گوید: "مانیتیزم شخصی چیست؟ نیرویی ویژه معدودی انسانهای برتر است؟ خیر، یک نفوذ اسرارآمیز بسته به برخی اعمال مخفی است؟ بهیچ وجه. "مانیتیزم شخصی" درحقیقت یکی از صفات عمومی کلیه افراد بشر یکی از خواص روح انسانی مانند خود فکر و اندیشه است که بمنزله سرچشمه مانیتیزم بشمار می‌رود. هریک از افراد زنده برحسب اراده یا بطرز ناخودآگاه بر اثر پراکندگی اشعه کم و بیش بلند در پیرامون خود اثر می‌بخشد. انسان نیز مانند کلیه موجودات زنده نه تنها واجد حیات است بلکه دارای یک مانیتیزم شخصی است منتهی این نیرو برحسب شدت و مداومت و هم‌آهنگی در افراد مختلف است."

همه ما اشعه جسمانی در پیرامون خویش می‌افکنیم که مانیتیزم حیوانی نام دارد و شعاع عمل آن از دو متر تجاوز نمی‌کند. در پیرامون هرکدام از ما یک میدان مانیتیزی، با امواج متمرکز که از کلیه نقاط سطح بدن تشعشع می‌یابد ایجاد می‌گردد ولی مخصوصاً اشعه‌ای که از نوک برخی از نقاط بدن ما مثل موها، مژه‌ها، پلک، انتهای انگشت و غیره برمی‌خیزد به مراتب از اشعه سایر نقاط بدن نیرومند است."

اگر بیا در کتاب "فلسفه پنهانی" می‌گوید: "اجسام با نیرویی که در خودشان دارند بهمدیگر اثر می‌نمایند. این نیرو در انسان با قدرت تخیل و خیال بوجود می‌آید، روح هنگامی که شدت بیشتری دارد انتشار می‌یابد تا در یک بدن خارجی تاثیر کند، و برای تاثیر کردن در دیگران باید صاحب اعتقاد، اعتماد و اراده قوی شد."

"وان هلموت" از شیمی دانان معروف بلژیکی می‌گوید: "بدن انسان دوقطبی است و پیوسته سیاله، نیرومند از آن انتشار می‌یابد و اجسام می‌توانند از دور برهم تاثیر کنند. در انسان هم چنان نیرویی وجود دارد که می‌تواند با اراده و تصور بر خارج خویش تاثیر نماید و بر اشیاء دورتر تاثیر نموده آنها را به حرکت وا دارد."

ابن سینا می‌گوید: "هر شخص می‌تواند روی شخص دیگر تاثیر بگذارد. این تاثیرات می‌تواند خوب یا بد باشد. انسان از فاصله دور می‌تواند بر دیگران تاثیر نماید. روح از نقاط و فواصل دور بر بدنها اثر کرده آنها را جذب می‌نماید." بعد از بیان نظریات مختلف اینک به ادامه بحث مانیتیزم می‌پردازیم:

مانیتیزورها و طرفداران نظریه مانیتیزم معتقدند که: مانیتیزم نیرویی است که در جسم انسانی وجود دارد و با اصول صحیح می‌توان آنرا تقویت و تشدید کرده به دیگران نفوذ داد. مانیتیزم نیرویی نافذ، دافع، حاذب و تسخیرکننده است. این نیرو در بعضی حیوانات به مقدار زیاد وجود دارد. چشمان نافذ و افسونگر مار افعی براحتی حیوانات مختلف را با یک نگاه ثابت، خشک و تسخیر و بی‌اراده می‌کند و طعمه را براحتی بدست می‌آورد. در بین علمای مانیتیزم در مورد ماهیت و منبع نیروی مانیتیزم اختلافاتی وجود دارد ولی اتفاق نظر زیادی نیز دیده می‌شود. عده‌ای معتقدند که مانیتیزم عاملی است که از امواج ارتعاشی اتم سازنده جسم تراوش می‌کند و طول موج ارتعاش هر جسمی بر حسب خصوصیت آن فرق می‌کند و این قوا با تمام حرکات جاندار تراوش می‌نماید.

گروهی نیز معتقدند که مانیتیزم انسانی سایه و تراوشی از روح انسان است که در افراد مختلف بچشم می‌خورد در کسانی که دارای روحیه‌ای قوی و روحی نیرومند و اراده‌ای پولادین هستند این نیرو به صورت شدید وجود دارد. طبق نظر مانیتیزورها و نظریه مانیتیزم، مانیتیزم شخصی شباهت زیادی با مانیتیزم معدنی دارد و قوانین مانیتیزم شخص شباهت زیادی با قوانین مانیتیزم معدنی دارد.

بدن انسان مانند آهنربا دوقطبی است. تمام قسمت جلو و طرف راست بدن دارای مغناطیس مثبت بوده و قطب مثبت است و همه قسمت پشت و طرف چپ بدن دارای مغناطیس منفی بوده و قطب منفی است. قسمت پیشانی انسان مثبت و پشت گردن منفی می‌باشد.

نیرویی که از دست راست خارج می‌شود مغناطیس مثبت و نیرویی که از دست چپ ساطع می‌شود منفی است. قطبهای همنام همدیگر را دفع می‌کنند و قطبهای غیرهمنام همدیگر را جذب می‌نمایند. پس مغناطیس مثبت، مغناطیس منفی را جذب می‌کند و مغناطیس مثبت مغناطیس مثبت را دفع می‌کند و مغناطیس منفی مغناطیس منفی را دفع می‌کند.

اگر دست راست را روی یک عضو مثبت مثل پیشانی قرار دهیم دفع را انجام داده‌ایم و همچنین اگر دست چپ را روی یک عضو منفی مثل پشت گردن قرار دهیم باز عمل دفع مغناطیسی را انجام داده‌ایم ولی اگر دست راست را روی عضو منفی و دست چپ را روی عضو مثبت قرار دهیم عمل جذب را انجام داده‌ایم.

همچنین در بدن انسان نقاط معلومی وجود دارد که به آنها نقاط هیپنوتیزم می‌گویند. بعضی نقاط هیپنوتیزم دارای مغناطیسی مثبت و برخی دارای مغناطیسی منفی هستند. یک مانیتیزور می‌تواند با آگاهی بر نقاط هیپنوتیزم و ماساژهای مغناطیسی، اثرات مهمی در روی بدن افراد ایجاد کند. با توجه به قوانین قطبیت و نقاط هیپنوتیزم و اصول کار مانیتیزم می‌توان در افراد سالم یا بیمار تاثیرات مغناطیسی ایجاد کرد. علائم اولیه تاثیرگذاری مانیتیزم روی شخص مانیتیزه شده در افراد مختلف متفاوت می‌باشد ولی تاثیرات عمومی روی شخص مورد عمل از این قرار است: احساس آرامش و سکوت، احساس بهت و شگفتی، ضعیف شدن قوه درک و تعقل، احساس انجماد و بی‌ارادگی، احساس گرمی، خشک شدن گلو، نیاز به فوریت دادن آب دهان، بی‌میلی نسبت به حرکت و صدا و حرف زدن، آرامش روحی، احساس اضطراب، سنگینی بدن، سنگینی بازوان و سر، احساس خشکی در سر، احساس کاتالپتیک عمومی، لرزشهای عصبی در پلکها و لبها و رگهای گردن، انقباض صورت و چانه، بحرانه‌ها و تشنجات عصبی، احساس هیجان‌ات

مختلف، خسته شدن چشمها، سنگین شدن پلکها، احساس خمیازه کشیدن، احساس یک جریان مغناطیسی در بدن، احساس حرکت سریع در زانوها، احساس کرختی در تمام بدن، عرق کردن بدن بویژه پیشانی، بی‌خبری از محیط اطراف، بی‌توجهی به محیط، توجه بی‌اراده و قوی به مانتیزور، اشک‌آلود شدن چشمها، کم و زیاد شدن سرعت تنفس و نبض، چپ شدن چشمها در لحظه‌های متناوب، سرخ یا زرد یا کبود شدن صورت، تحت تاثیر اراده و گفته‌های مانتیزور بودن، احساس سبکی و پرواز، میل شدید به استقرار ثابت، احساس خواب‌آلودگی و خستگی و بالاخره خسته شدن چشمها و رفتن به خواب مغناطیسی.

دو عضو در انسان نقش اساسی مانتیزه کردن را به‌عهده دارند: ۱- دستها ۲- چشمها. مانتیزورها با نگاه ثابت و یا اجرای پاسهای مغناطیسی با دست به مانتیزه کردن شخص می‌پردازند. بعضی مانتیزورها که خیلی نادر هستند احتیاج به انجام اصول کامل و قواعد منظم مانتیزم و مغناطیس ندارند و تمرین و وقت زیادی را صرف اینکار نمی‌کنند بلکه با یک حرکت سریع دست یا با یک اشاره، سریع انگشت و با یک نگاه تند و تیز و نافذ به هدف خود نایل می‌شوند و فرد را مانتیزه می‌کنند. کشش آبه‌فاریا و راسیوتین روسی از این گروه افراد بودند. پاسها حرکاتی هستند که مانتیزور توسط دستها روی بدن، سر و اعضای فرد انجام می‌دهد و موجب عبور و گذشتن مغناطیس در بدن فرد می‌شود. بعضی پاسها با تماس عضوی و بدنی همراه هستند ولی بعضی از آنها بدون تماس بوده و از فاصله، دور یا نزدیک اجرا می‌شوند.

دلگوز یکی از دانشمندان معروف گفت: بعضی از اجسام نیروی مغناطیسی را در خود جمع می‌کنند و ما می‌توانیم آن اجسام را مانتیزه بکنیم. مثلا اگر ما آب را مانتیزه کرده و در وسط غذا به مریض بدهیم اثر درمانی و شفا بخش خوبی روی معده و وضع عمومی بیمار خواهد داشت و به انسان قدرت و سلامتی می‌بخشد.

"دلگوز" اضافه می‌کند که بافتنی‌های پشم و پنبه، شیشه، استوانه‌های شفاف سطوح تخته‌ای تاثیرات مغناطیس را بهتر قبول می‌کنند.

لازم به تذکر می‌دانم که حتی بعضی دانشمندان در صدد ساختن وسایلی برای اندازه‌گیری مغناطیس بدن انسان برآمده‌اند بعنوان مثال مغناطیس‌سنج کشیش "فایت" و سلندر توسط "هکتور" و آلات فیزیکی مختلف توسط "مولر" و بیومتری توسط "یاراداک" و گالوانومتر بوسیله "پوی فونتن" برای این منظور ساخته شد و در سنجش و ثبت و اثبات مغناطیس شخصی انسان موفق شد.

این بحث مختصری در مورد نیروی مانتیزم بود و چون بحث عمیق و طولانی در این مورد از حوصله کتاب ما خارج است لذا به آن مبادرت نکردیم. ولی همینقدر که بتوانید نقاط اختلاف و نکات اشتراک نیروی مانتیزم را با نیروی چی درک بکنید همینقدر اطلاعاتی را به خواننده دادیم و شما می‌توانید تفکر و قضاوت بکنید که آیا نیروی مانتیزم سایه‌ای از نیروی چی نیست؟ آیا مانتیزم مرحله، ضعیف و کوچکی از چی نمی‌باشد. منشاء هر دو قدرتهای روحی و روانی بشر نیست؟ و آیا هر دو تحت تاثیر ایمان، اراده، تصور و تمرین شخص نمی‌باشد؟ و ...



مانیتیزم و ایجاد کانالپسی توسط ولیزاده نگارنده کتاب

نظریات دیگران در مورد نیروی "چی"

اساتید و صاحبانظران زیادی در مورد نیروی چی تحقیق و تفکر و تعمق نموده‌اند و دانسته‌های خود را بیان کرده‌اند. در بین نظریات متفاوت، نکات اشتراک و اختلاف زیادی هست. وقتی به نظریات صاحبانظران توجه می‌کنیم می‌بینیم که عده‌ای نیروی چی "شی" را نیروی فیزیکی ولی عده‌ای دیگر نیروی متافیزیکی می‌دانند، عده‌ای نیز هستند که آنرا نیروی فیزیکی - متافیزیکی می‌دانند. فعلا ما قادر نیستیم با صراحت آنرا نیروی فیزیکی یا متافیزیکی بنامیم، ولی نظریات اساتید را در اینجا می‌آوریم و سپس در بحث ماهیت نیروی چی، حقیقت این پدیده را بیشتر می‌شکافیم.

استاد "وی تی شان" گفته است: نیروی چی "شی" یک قدرت فلسفی متشکل از خون و تنفس می‌باشد.

همانطوریکه توجه می‌نمائید به نظر استاد "وی تی شان"، نیروی چی یک نیروی متافیزیکی - فیزیکی است. و با قوانین و قواعد متافیزیکی و فیزیکی قابل درک می‌باشد. با توجه به نظریه "وی تی شان" مهمترین راه و عامل بیدار و تقویت کردن نیروی چی، پرداختن به تنفس صحیح می‌باشد تا این نیروی متشکل از خون و تنفس تقویت شده و مورد استفاده قرار گیرد.

استاد "شنگ مان شینگ" گفته است: "نیروی چی یک انرژی ذاتی می‌باشد. با توجه به نظریه "شنگ مان شینگ" نیروی چی بیشتر ماهیت متافیزیکی دارد تا فیزیکی. زیرا نیروی ذاتی چی ارتباط نزدیک با روح و قالب مثالی خواهد داشت. پس اهمیت متافیزیکی نظریه "شنگ مان شینگ" بیشتر از اهمیت فیزیکی آنست.

استاد "یوچیوشین" گفته است: "نیروی چی در روح و درون استخوانهای ما نهفته است که خداوند آنرا به ما بخشیده است، این نیرو آزاد و سیال بوده و در کف دستها و پاهای ما نهفته است و با تنفس صحیح می‌توان آنرا از مرکز هایش احضار کرده و در خدمت گرفت."

همانطوریکه متوجه می‌شوید بنظر "یوجوشین" نیروی چی یک نیروی فیزیکی - متافیزیکی است یعنی این نیرو هم ماهیت فیزیکی دارد زیرا در درون استخوانهای انسان نهفته است و هم ماهیت متافیزیکی دارد زیرا این نیرو در روح انسان نهفته است.

استا "پان هوی" بدون اینکه به ماهیت نیروی چی اشاره کند گفته است: "نیروی چی از قسمت ناف منتشر می‌شود".

"ان کازانت زاکیس" در مورد نیروی چی گفته است: "آنچه که برای من ارزشمند است، انسان نیست و زمین و آسمان نیز نیست، بلکه شعله‌ای است که انسان، زمین و آسمان را تحلیل می‌برد، خط فوق‌العاده سرخی است که به انسان نفوذ می‌کند و از درونش عبور می‌کند."

همانطوری که متوجه هستید "ان کازانت زاکیس" نیروی چی را یک نیروی کاملاً متافیزیکی می‌داند.

عده‌ای از اساتید نیز معتقدند که نیروی چی در انتهای ستون فقرات و استخوانهای خارجی نهفته است. این نظریه نیز نیروی چی را بیشتر یک نیروی فیزیکی می‌داند تا نیروی متافیزیکی.

یک محقق انگلیسی نیز بعد از تحقیق در مورد نیروی چی نوشته است: "نیروی درونی، چی یک نیروی ذاتی است."

ووکوشونگ یکی از استادان مسلم معاصر تای چی که به نیروی بزرگی از "چی" نیز دست یافته است در مورد نیروی چی "شی" می‌گوید: "در هر شخص نیرویی متافیزیکی نهفته است. این نیرو تنها از راه تمرینات تنفسی و بدنی و تمرکزات قوای و فکری و به روش "پا تو آن تسین" بیدار می‌گردد. اقدام برای تسلط بر نیروی متافیزیکی مخفی ممکن است دهها سال طول بکشد ولی موقعی که این نیرو بیدار می‌شود تا آخر عمر بیدار و زنده و حاضر و فعال خواهد ماند. صاحب نیروی متافیزیکی می‌تواند نیرو را به هر نقطه یا هر عضوی که وجودش در آن نقطه یا عضو مفیدتر واقع می‌گردد، هدایت کند. مثلاً می‌توان آنرا به مغز یا فلان عضله معین یا فلان عضو منتقل کرد."

"بر فرض اگر بخواهیم با دست برهنه یا غیرمسلح مبارزه یا کتک‌کاری کنیم "شی" (چی) را به کف دست انتقال می‌دهیم جالب آنکه نیروی چی بمجرد تماس دست با بدن حریف بغوریت آزاد خواهد شد و وظیفه خود را به دلخواه‌ترین وجه انجام خواهد داد."

"علی‌الاصول شخص می‌تواند بروش "چی" چنان نیروی مخوف و عظیمی را آزاد سازد که عضلات فلان قهرمان عضله، از آزاد ساختن یکدم آن نیرو اظهار عجز نماید. انرژی سماوی و اولیه "شی" (چی) پایگاه و زیربنای تای چی است."

پروفسور "والری اورناتس" فرانسوی در مورد نیروی چی گفته است: "تای چی یک نیروی درونی را کارسازی می‌کند که می‌توان آن نیرو را براساس اراده به هر قسمت از قسمت‌های بدن، مثلاً به کف دست انتقال داد. این خلاصه‌ای از نظریه اساتید و صاحبانظران در مورد نیروی چی بود. اینک به نوشتن نمونه‌هایی از شواهد، اسناد و عقاید تاریخی در مورد نیروی چی می‌پردازیم."

شواهد، اسناد و عقاید تاریخی در مورد نیروی "چی"

اشاره به نیروی چی در قرآن: توجه کردن به تعریف، ویژگیها و ماهیت نیروی چی، نشان می‌دهد که یکی از داستانهای قرآن در مورد نیروی چی بحث می‌کند یعنی این داستان می‌تواند مبین نیروی چی حساب شود. قرآن کریم در سوره "قصص" در مورد زندگی حضرت موسی سخن می‌گوید و سپس به ماجرائی در مورد حضرت موسی اشاره کرده می‌گوید: "و دخل المدینة علی حین غفله من اهلها فولد فيها رجلین یقتلان هذا من شیعتة و هذا من عدوة فاستغاثه الذی من شیعتة علی الذی من عدوة فوکره موسی فقتلی علیه."

"حضرت موسی بوقت غفلتی از اهل شهر وارد شهر شد. در شهر متوجه شد که دو نفر دعوا می‌کنند یکی از آن دو نفر از دوستان و پیروان موسی بود و آن دیگری از دشمنان او بود. سپس دوست موسی، حضرت موسی را بر علیه

دشمنش به یاری طلبید . سپس موسی در دعوا دخالت کرده و با یک مشت دشمن خود را کشت . " اینکه موسی با یک مشت دشمن خود را کشته است می‌تواند جمع کردن همه انرژي "چی" بدن به یک مشت و استفاده از نیروی چی باشد زیرا یک مشت معمولی خیلی مشکل می‌تواند فردی را بکشد .

در مطالعه تاریخ متوجه می‌شویم که افراد نادری بوده‌اند که دستان خیلی قدرتمندی داشتند و ضربات آنها کشنده بوده است . اینها دقیقا اشاره به نیروی چی است ، یعنی به‌عللی نیروی چی در یک دست آنها جمع می‌شده و ایجاد نیروی بزرگی می‌کرده است .

در تاریخ چین این نمونه‌ها و مثالها و شواهد خیلی زیاد است . ما فرصت پرداختن به همه آنها را نداریم ولی چند نمونه از آنها را در اینجا نقل می‌کنیم .

"یانگ لوشان" یکی از اساتید نای چی که این سبک را از خانواده "شن" یاد گرفته بود ، در همه قسمت‌های چین دست به مسافرت زد و در مدت مسافرت خود با ۱۸ نفر از اساتید سبک‌های دیگر رزمی ملاقات کرده و آنان را به مبارزه طلبید و همگی آنها را با دو حرکت مغلوب ساخت .

متوجه می‌شویم که بدون وجود نیروی قوی چی و استفاده از آن ، چنین موفقیتی در مبارزه امکان ندارد .

"منسیوس" یکی از معاصرین "جوآنگ تسه" نوشته است : "جوآنگ تسه در تربیت و بیدار کردن و استفاده نمودن از نیروی چی خیلی ماهر بود . نیروی چی جوآنگ تسه بیش از اندازه قوی بود ."

شما قبلا با جوآنگ تسه در محث فلسفه تائوئیسم این کتاب آشنا شدید و خلاصه نظریاتش را مطالعه کردید . او بود که تنفس معمولی را مورد تمسخر قرار داد و قواعد جدیدی برای تنفس تنظیم نمود . این فیلسوف دنباله‌رو لائوتسه بود . وقتی شما به قواعدی که جوآنگ تسه برای تنفس ایجاد کرده است توجه می‌کنید می‌فهمید که حتما او دارای نیروی چی قوی بوده است .

"در داستانی دیگر "منسیوس" درباره یک مبارزه صحبت می‌کرد که در

آن دو نفر شرکت داشتند و از نیروی چی ذخیره شده استفاده می‌کردند . "منسیوس" نیروی چی آنها را مقایسه می‌کرد و می‌گفت که چی فلان شخص پائین‌تر از چی شخص دیگر است ."

پس متوجه می‌شویم که قرن‌ها قبل چگونه نیروی چی شناخته شده بود و حتی کمی و زیادی آن مورد بحث واقع می‌شد .

"شاعر چینی بنام (جو یوان) در مورد رزمکارانی دلیر و نیرومند شعری به این مفهوم دارد : "آنها کسانی بودند که اگر هم اعضایشان پاره می‌شد ، آتش دل‌هایشان خاموش نمی‌گشت . آنها بیشتر از یک دلیر بودند ، آنها با روح رزم نفس می‌کشیدند ."

کسانیکه به نیروی چی قوی دست یافته باشند از هیچ حریفی و موقعیتش نمی‌ترسند و با متانت خاص با اراده آهنین ، با نیروی عظیم و با اعتماد بنفس فوق‌العاده در مقابل همه موقعیت‌های ترس‌آور می‌ایستند و ترس بخود راه نمی‌دهند . شعر بالا از "جو یوان" دقیقا می‌تواند اشاره به کسانی باشد که به نیروی چی دست یافته بودند .

"داستانی در مورد "ووسانگ" یک قهرمان رزمی چینی وجود دارد که می‌گوید : او با دست‌های برهنه خود یک ببر را کشت . "ووسانگ که روزی به دست‌های او دستبند آهنی زده بودند مورد حمله ۴ نفر راهن قرار گرفت ، و به آنها فقط با یکبار بردن آرنجها و پاهایش غلبه کرد ."

این داستان نیز اشاره جدی به نیروی چی دارد برای اینکه هیچکس با استفاده از نیروی فیزیکی و معمولی دستان خود نمی‌تواند یک ببر را بکشد و چهار نفر را با دستان بسته مغلوب سازد .

"در یک تمرین مسابقه‌ای استاد "لی نینگ‌جان" استاد هسینگ‌آی جوان ، اولین و ماهرترین شاگرد خود را بنام "کویان شن" بیست پا هل داد . "پرت کردن یک رزمکار قوی و ماهر و صاحب نیروی چی با دست در یک تمرین مسابقه‌ای حتما نیاز به نیروی ، فوق نیروی طبیعی انسان دارد و این نیرو چیزی جز نیروی چی نیست ."

"همان شخص (کویان شن) که توسط "لی نینگ جان" بیست پا بعقب پرت شده در یک مسابقه در "هوپی" با یک فشار دست راستش حریف خود را کشت و سه سال در زندان افتاد. بعد از رهایی از زندان از بکار بردن دست راستش، توسط قانون منع شد. لذا در مبارزه‌ها و مسابقه‌ها دست چپ خود را برای ضربه زدن به حریف استفاده می‌کرد ولی سعی کامل می‌نمود که هنگام ضربه زدن با دست چپ از انرژی چی دست راستش استفاده کرده و ضربه‌ای انفجاری به حریف بزند."

"استاد پاکوآ جوان بنام "چنگ تینگ هوآ" در یک شورش رزمکاران برعلیه ارتش آلمان، ۱۲ نفر از سربازان آلمانی را با دستهای خالی و برهنه کشت قبل از اینکه بجائی مخابره شود."

این داستان شاید خیلی واقعی نباشد ولی نشاندهنده وجود نیروی درونی چی بصورت قدرتمند در بدن "چنگ تینگ هوآ" است.

"معروفترین استاد در نیروی چی و استفاده از آن، شخصی بنام "کویو جوانگ" بود که در سال ۱۹۶۲ درگذشت. وی قادر بود از ۱۲ تا آجری که روی هم چیده شده بودند، هرکدام را که انتخاب شود، بشکند. یعنی "کویو جوانگ" آنچنان در کنترل و هدایت ابر نیروی چی خود ماهر بود که می‌توانست نیروی چی خود را به هریک از ۱۲ آجر چیده شده روی هم منتقل کرده و فقط آنرا خرد کند بدون اینکه آجرهای دیگر خرد شوند. مثلا از ۱۲ آجری که روی هم قرار داشتند آجر پنجم یا هشتم و امثالهم را با انتخاب می‌شکست. باوجود اینکه آجرهای دیگر سالم باقی می‌ماندند."

نیروی چی "کویو جوانگ" همانطوریکه متوجه می‌شویم واقعا خیلی عظیم و کاملا در کنترل او بوده است و این حالت نیروی چی، بهترین و کاملترین حالت‌های نیروی چی است. این وضعیت که انسان از دوازده آجر چیده شده بر روی همدیگر به آجر اولی ضربه بزند و هدفش خرد شدن آجر مثلا هفتم باشد و همانطوریکه خواسته است با ضربه وارده آجر هفتم خرد شود ولی آجرهای دیگر سالم بماند، می‌تواند بهترین وضعیت نیروی چی و کاملترین دلیل بر

منافیژیکی و پاراپسیکولوژیک بودن این نیرو و این بحث باشد و واقعا حقیقتی عالی و قابل توجه است.

"پدر استاد "کویو جوانگ" محافظ یک کاروان بود و وقتی که روزی راهزنان به کاروان حمله کردند تا آنرا غارت کنند او با راهزنان درگیر شد و با یک ضربه یکی از راهزنان را کشت."

این داستان نیز اشاره جدی به نیروی چی دارد.

"استاد "یانگ لوجان (شان)" که گفتیم در تمامی چین مسافرت کرد و

۱۸ استاد از اساتید هنرهای رزمی را در مبارزه شکست داد، یکی از استادان اصلی و اشاعه‌دهندگان بزرگ تای چی بود. او قادر بود نیروی چی خود را در یک نقطه متمرکز نماید. در سبک تای چی نیروی چی را می‌توان بصورت سه صورت و فرم متمرکز نمود: ۱- متمرکز کردن نیروی چی روی یک سطح تراز، ۲- متمرکز کردن نیروی چی روی یک خط مستقیم، ۳- متمرکز کردن نیروی چی در یک نقطه."

"صورت و فرم سوم تمرکز نیروی چی، بهترین و موثرترین نوع تمرکز نیروی چی می‌باشد، استاد "یانگ لوشان" قادر بود به صورت سوم نیروی چی را در یک نقطه متمرکز کند و این قدرت تمرکز نیروی چی در یک نقطه توسط سه پسر و نوه‌های او بکار گرفته می‌شد و معروفترین نوه‌هایش در این مورد استاد "یانگ چن فو" بود. "یانگ چن فو" نوه "یانگ لوشان" یکی از اصلی‌ترین افرادی بود که سبک و روش "یانگ لوشان" را در تای چی اشاعه داد.

"یانگ چن فو" بیش از ده هزار شاگرد آموزش داد. هرکس بازوی "یانگ چن فو" این استاد تای چی (تای شی) را لمس می‌کرد، احساس می‌کرد که بازوی او مانند فولادی است که در پنبه پیچیده شده باشد."

"و اما برگردیم به اصل مطلب و آن اینکه روزی یک رزمکار جوان بعنوان آزمایش یک مشت محکم به شکم استاد "یانگ لوشان" زد، "یانگ لوشان" حین اصابت مشت محکم به شکمش شديدا نفس خود را بیرون داد و همزمان با دستانش مبارز جوان را سی (۳۰) پا به عقب پرت کرد."



این داستان نیز همانطوریکه مطالعه کردید نشاندهنده کامل و روشن وجود نیروی چی در دستهای "بانگ لوشان" است و بدون وجود چنین نیروی پرت کردن یک رزمکار به اندازه ۳۰ پا کاری غیرممکن است. البته داستانهای زیادی که تعجب‌آور است از "بانگ لوشان" نقل شده است. همانطوریکه در اوائل این کتاب در محبت نظریه مجلات اشاره شد نویسنده مقاله "ابرنیروی بنام تایشی" نوشته است: "ووکوئوشونگ" یکی از استادان مسلم تایشی فقط با کف دست راست خود خیلی دوستانه به سینه "که وونگ" خبرنگار روزنامه نیونین سنکاپور ضربه‌ای ملایم وارد کرد یعنی درحقیقت او را لمس کرد. ولی همکار چینی من "که وونگ" در اثر این ضربه ملایم، واکنشی نشان داد که گوئی او را برق گرفته است. او چشمان مورب خود را ناگهان گشاد کرد، دستها را به هوا برد، یک دور بگرد محور خود چرخ خورد، تعادلش را از دست داد و محکم به دیوار اصابت کرد، سپس در قیافه‌اش حالت درد مخلوط با ناباوری و شگفتی نقش بست. سپس "که وونگ" گفت: ضربه صددرصد ملایمی که بر من وارد شد در من اثر برق‌گرفتگی گذاشت، تو گوئی شونگ مثل سیم برق یا مارماهی برقی، حامل بار الکتریسیته است."

این داستان نیز قدرت نفوذ و تاثیر اعجازانگیز نیروی چی را نشان می‌دهد و همچنین مبین این مسئله است که نیروی چی به آسانی با ضربه ملایم و نرم منتقل می‌شود.

"همان استاد مسلم تایشی آقای "ووکوئوشونگ" خودش نقل کرده است که: "من در ۳۷ سالگی و درحالیکه از کلیه انواع ورزشهای مبارزاتی ژاپنی و کره‌ای کمربند سیاه گرفته بودم. با شخصی که بزودی استاد تایشی من شد روبرو شدم او "شنگ‌مان شینگ" نام داشت و ۶۴ سال از سنش می‌گذشت. "شینگ" در روز مورد بحث برای گروهی از حضار درزمینه "تایشی" سخنرانی کرد. پایان کنفرانس نزد او رفتم و سؤال ابلهانه‌ای را مطرح کردم، ضمن معرفی خود گفتم من استاد و قهرمان کاراته و تکواندو هستم. کمربندها هم را نشان او دادم

و اضافه کردم: شما در سخنرانی خود، شی را ابرنیرو معرفی کردید، حال آنکه من نیروی برتر را در تکواندو و کاراته و کونگ‌فو جستجو می‌کنم. اگر شما روی نظراتان اصرار می‌ورزید می‌توانیم فی‌المجلس اثبات کنیم. استاد تایشی علیرغم انتظار من نه تنها قبول کرد بلکه بغوریت جبهه گرفت. بعدش چیزی که هرگز نتوانستم فراموش کنم اتفاق افتاد! پیرمرد، در یک لحظه غافلگیرانه فقط کف دستش را با ملایمت به سینه من کوبید. این ضربه ناباورانه به اندازه‌ای کوبنده بود که من از خودراضی را چندین متر عقب پراندم و به پشت نقش زمین کردم. واکنش غیرمنتظره او مرا متقاعد کرد. از "شنگ‌مان شینگ" خواهش کردم مرا به شاگردی قبول کند. او هم بعد از اینکه استعداد درونی مرا تست کرد موافقت نمود، بدین ترتیب من ۱۰ سال قبل شاگرد او شدم، اینک هم که ۴۷ ساله هستم هنوز تمامی قوت و فن‌هایی را که استاد ۷۴ ساله‌ام می‌داند نیاموخته‌ام. نیروی "چی" او به اندازه‌ای برتر است که حتی در سن ۷۴ سالگی می‌تواند هر لحظه که اراده نماید مرا ضربه فنی کند."

این ماجرا که مطالعه کردید نشان می‌دهد که نیروی چی چگونه در کف دست جمع شده و با یک ضربه ملایم بصورت کوبنده و انفجاری عمل می‌کند. و چگونه فردی پیر با بدن نحیف و ضعیف بدون استفاده از قدرت جسمانی و عضلانی می‌تواند با نیروی چی بزرگترین حرکت و تکنیک را به نمایش گذاشته و ضربه‌ای فوق‌العاده کوبنده اجرا نماید و افراد قوی و عضلانی را سریعاً مغلوب سازد.

نیروی چی در فرهنگ ایرانی: در فرهنگ ایرانی تا آنجا که ما مطلع هستیم نیروی چی بنام "سنگینی" شناخته شده است تقریباً در بین اکثر قومهای ایرانی کلمه "سنگینی" بطور واضح و روشن بکار می‌رود مثلاً گفته می‌شود که "دست فلان شخص خیلی سنگین است. اگر ضربه‌ای به آدم بزند حتما صدمه خواهد داشت". اگر بدقت توجه کنیم اکثراً این حرف به گوش ما خورده است که "دست فلان شخص سنگین است"، "دست فلان فرد تند و تیز و نیرومند است وقتی تو را با دستهایش می‌گیرد نمی‌توانی از دستش خلاص شوی"، این گفته‌ها

در فرهنگ ایران اشاره کامل به نیروی چی می‌باشد. زیرا کسی که دارای نیروی چی باشد بقول "چی وین مینگ" بازوها مانند آهنی است که در پنبه پیچیده شده باشد. پس دستها و بازوهای آن شخص فوق‌العاده سنگین بوده و ضربات حتی آرام او خیلی نافذ و خردکننده است و دستهایش خیلی تند و نیرومند است و وقتی کسی را می‌گیرد آن شخص نمی‌تواند از دستش رها شود. اکثراً در افسانه‌های ایرانی گفته می‌شود که "فلان قهرمان سه تا انگشت خود را خم کرده با دو تا انگشتش ضربه‌ای به صورت فلان شخص نواخت و خون از دهان و دماغش جاری شد".

این ضربه دقیقاً اشاره به نیروی چی است زیرا بدون وجود نیروی مانند نیروی چی امکان ندارد ضربه دو تا انگشت چنان کوبنده باشد. اینجا به یکی از داستانها و اسطوره‌های مشهور و معروف فرهنگ فارسی در مورد نیروی چی اشاره می‌کنم و آن داستان آرش کمانگیر است. در مورد داستان آرش کمانگیر در جای دیگری بحث خواهم کرد ولی در اینجا فقط به این مسئله اشاره می‌کنم که آرش کمانگیر همه نیروی روانی و بخش روحی وجود خود را تبدیل به نیروی چی کرد و تیر را بدست آن سپرد تا به مقصد معین که مرز ایران و توران شد برساند.

#### آرش کمانگیر

سخن از گذشته‌های دور ایران است، از آن روزهاثیکه منوجهرشاه فرمانروای ایران بود و افراسیاب تورانی، فرمانروای توران. افراسیاب به تشویق برادرش گرسوز ناگهان به ایران لشکر کشید و فرمانروای ایران را که در اندیشه جنگ نبود و روزگار به شادی می‌گذرانید غافلگیر کرد و سپاهیان افراسیاب به ایران چیره شدند.

فرمانروای ایران پسرش نوذرا را با چند تن از سرداران به جایگاه افراسیاب فرستاد تا شرایط صلح و آشتی را از افراسیاب پرسش کند. بعد از گفتگوی زیاد افراسیاب شرایط آشتی را این کار تعیین کرد که ایرانیان چابک‌ترین و پرتوانترین تیراندازان را جمع کنند و یکی از چابکترین و قدرتمندترین آنها به ستیغ کوه البرز برود و از آنجا تیری بسوی جیحون

بیفکند، هر جا که تیر بر زمین نشست همان‌جا مرز ایران و توران خواهد بود و افراسیاب به بیرون از مرز ایران برود.

نوذر در جواب افراسیاب گفت: "این غیرممکن است، چگونه می‌شود پرتاب تیری سرنوشت مرزهای سرزمین را تعیین کند، مگر آن تیر چقدر دور خواهد رفت... نه، این شرط ننگین را نمی‌توان پذیرفت" افراسیاب باز بر شرط خویش پافشاری کرد و نوذر مجبور شد با فرمانروای ایران مشورت کند. شرط افراسیاب و پیشنهاد ننگین او برای آشتی بزودی در میان سپاه و مردم ایران منتشر شد و همگان را به تفکر فرو برد.

مردم در میدان بزرگ شهر همراه با فرماندهان نظامی جمع شدند و به بحث و مشورت پرداختند. در این ازدحام افشین یکی از فرماندهان نظامی ایران گفت: "من تیراندازی پرتوان را سراغ دارم، گمان می‌کنم او بتواند تیر را هرچه دورتر پرتاب کند، نامش "آرش" است از سپاه ویژه، فردا او را به اینجا خواهم آورد."

روزگار عجیب و لحظه‌های عجیب‌تر بود همه مردم در دلپره و ناراحتی بسر می‌بردند، همه در اندیشه از دست رفتن سرزمینشان و بدبختی مردمشان بودند، در این اندیشه که ایران پهناور گرفتار چه دیو اهریمن خوبی شده است، چه پیشنهاد ننگ‌آمیزی به فرمانروای ایران شده و او چه بیجا پذیرفته است، مگر یک تیرانداز تا چه مسافتی می‌تواند تیرش را پرتاب کند؟ بقاصله یک میدان...؟ یک شهر...؟ یک کشور...؟ تا چه حد؟ اما با اینهمه در میان ایرانیان اصیل و دلیریک امید بود، یک دلیر توانا... آرش...؟

افشین به سراغ آرش رفته و گفت: ای آرش بازوانت پرتوان باد. آرش: هان... درود بر تو باد افشین، چه شد که به سراغ من آمدی؟ بعد از گفتگویی که میان افشین و آرش صورت گرفت آرش برای تیراندازی تعیین مرز ایران داوطلب شد.

آرش را به نزد فرمانروای ایران آوردند و وقتی به او پیشنهاد پاداش رمه‌های گوسفند و قوچهای پرتوان دادند او نپذیرفت و گفت: "پاداش من

آزادی سرزمین من است". فرمانروا از آرش می پرسد که تو کی هستی؟ او جواب می دهد: "مردی که ندای برادران شهیدش را می شنود." وقتی فرمانروا در تیراندازی آرش تردید می کند آرش می گوید: "خون شهیدان ایران را از یاد مبرید روا مدارید که حتی یک کرم زمین در بند افراسیاب بماند. گرسوز نماینده افراسیاب به آرش می گوید که جوان گستاخی هستی او جواب می دهد که سرزمینم را دوست دارم، سپس گرسوز می گوید پس جانت را در راهش بده. آرش جواب می دهد: "جانم را می دهم، اما زمانیکه سرزمینم را گرفتم، اکنون از همه مردم خوب سرزمینم می خواهم، رخصت بدهند تا به ستیغ کوه البرز بروم."

آرش کمانگیر درمیان همه و انبوه مردم که دلها در سینه هایشان می طپید از دامنه البرز بالا رفت، و به قلعه البرز رسید، همه مردم آرزویشان این بود که تیر آرش هرچه دورتر بر زمین بیفتد تا دشمن ایران سیه روز و سیه روی شود. آرش زمانیکه به قلعه کوه رسید زانو به زمین زد و به نیایش پروردگار پرداخت. سپیده دم بود و تاریکی می رفت که جای خود را به روشنائی بدهد. آرش چنین آغاز سخن کرد: ای یزدان پاک، ای دادار مهربان، اگر زندگی من صد سال است، همه آن سالها را در یک لحظه گرد آور و اگر باید هزاران بار تیر بیفکنم قدرت و توان هزاران بار را یکجا به بازوان من بخش تا فقط یک تیر از ستیغ کوه البرز برای آزادی سرزمینم پرتاب کنم.

مردم من، سروران من، من اینک بی هیچ عیبی، اینجا در برابر شما ایستاده ام، تندرست هستم و سالم، اما زمانیکه تیر را بیفکنم همه توان و قدرت من و زندگی و هستی من پایان می گیرد تا آن تیر بتواند به دورها پرواز کند. با تابیدن نخستین فروغ خورشید من جان خود در تیر خواهم کرد و آنگاه بی هیچ درنگی آنرا از خود دور خواهم ساخت.

بر آ ای آفتاب، این توشه امید!

بر آ ای خورشه خورشید.

جو پا در کام مرگ تند خو دارم

چو در دل جنگ با اهریمن پرخاشجو دارم  
به موج روشنائی شستشو خواهم  
ز گلبرگ تو ای زرینه گل من رنگ و بو خواهم  
اکنون... ای یزدان پاک، بنام تو، برای تو و مردم و آزادی سرزمینم همه توان و قدرت و جانم را در این تیر خواهم کرد و آنگاه آنرا بسوی خاوران و جیحون خواهم افکنم.

مردان، سروران، ایرانیان اکنون بنگرید که چگونه جان من از پیکرم رها خواهد شد... اکنون تیر را در کمان می نهم... تا بناگوش زه کمان را می کشم و بنام یزدان پاک رها می کنم. بی شک می خواهید بدانید که تیر آرش تا کجا رفت... زمانیکه آرش تیر را رها کرد، صبح زود بود. آن تیر، که روز را تا شب و شب را تا صبح و صبح را تا ظهر یعنی یک نیمروز از پس یک روز در آسمان پیش می رفت، تا سرانجام آنسوی جیحون، بر تنه تناور درخت گردوی کهنسالی فرود آمد و آنجا مرز ایران و توران شد، یعنی رود جیحون که پیش از آن مرز ایران و توران بود، داخل خاک ایران قرار گرفت و افراسیاب و سپاهیانش سرشکسته و مغلوب، خاک ایران را ترک گفتند و مردم ایران پیروز شدند.

#### ماهیت نیروی چی در انسان

ای نامه اسرار الهی که توئی      وی آینه جمال شاهی که توئی  
بیرون ز تو نیست هرچه در عالم هست      از خود بطلب هر آنچه خواهی که توئی  
کیست این انسان؟!

شاهکار آفرینش، وجودی متعالی، موجودی ملکوتی و اشرف موجودات جهان. عظمت انسان بینهایت را درمی نوردد، محدودیت را از میان برمی دارد. اصالت انسان ریشه در خلقت و آفرینش او دارد.

درک ماهیت انسان وابسته به درک عوالم معنی و حقایق روحانی است، انسان بواسطه وجود بعد معنوی و روحانی وجودش قادر است ارا به زمان را از حرکت باز دارد، حصار مکان را درهم شکند، اندیشه نقصان را از صفحه ذهنش

پاک نماید، حقیقت توانائی و قدرت را در درونش شکوفا سازد، ریشه‌های جهل و نادانی را از میان بردارد، دانه‌های علم و معرفت و عرفان را در زمین وجودش برویاند، اسرار هستی را فاش سازد، حقیقت خلقت را کشف نماید، روح هستی را ادراک کند، در جهان معنی سیر نماید، در آسمان مفهوم طبران کند، ریشه‌های حقایق را تشریح نماید، افکار بطلان را ریشه‌کن سازد، جاده‌های تعالی را ببیماید، شاهراههای عظمت را درنوردد، خاک هستی را به کیمیای خلقت تبدیل سازد، ظلمت وجود را در پرتو شمع حقیقت نابود سازد، قطره‌های ردیلت را به نهانخانه‌ی نیستی بچکاند، دریای فضیلت را با یک جرعه‌ی ایمان ببلعد، نقش کمال را در صفحه‌ی زمان نقاشی کند و حقیقت خلقت را در بستر مکان اثبات نماید.

پس تو ای همسفر، ای آشنای دل!

اگر یارای قدم زدن در شاهراه عظمت، طبران در فضای فضیلت، گذشتن از حصار مکان، جدا شدن از اندیشه‌ی زمان، تبدیل شدن به مفهوم، غرق شدن در معنی، شکستن در زندان ماده، خراب کردن ظلمتکده‌ی غرورها و پستی‌ها و ردیلت‌ها، بنا نمودن کاخ تواضع و نیکی و فضیلت، سوزاندن سمبل "من" و "منیت"، شکستن بت خود و خودپرستی و نفع‌پرستی، نابودکننده‌ی بناهای ترس، خاموش‌سازنده‌ی آتش خشم و عصیان شیطانی، غرق شدن در اقیانوس ادراک، پرواز کردن در آسمان بینش، فریاد زدن در شبهای ظلمت جهل، خاموش و ساکت ماندن در روشنائی درک، رام و تسلیم شدن در برابر فرشته‌ی حقیقت، عصیان و طغیان نمودن بر دیو بطلان و نامردمی، آزاد نمودن صنم حقیقت‌پرستی و حقیقت‌بینی، دریند کشیدن غول جهالت و مصلحت، رشد دادن به شکوفه‌ی عزت، خشکاندن ریشه‌ی ذلت، گذشتن از احساسات و شهوات حیوانی، پرداختن به خودسازی انسانی، بیدار شدن از خواب غفلت، هوشیار گشتن در محضر همت، هم‌پرواز شدن با فرشته‌ی الهی، پرهیز نمودن از عفريت شیطانی، نشانه گرفتن هسته سعادت، از جا کندن ریشه‌ی شقاوت، یکی شدن با روح عالم، هم‌آواز گشتن با نظام گیتی، ساختن از خوبشتن یک شمع واقعیت.

گذشتن از همه‌ی مرزهای وابستگی و تعلق، وارد شدن در گردشگاه آزادی و بی‌نیازی، و سوختن در عشق الهی، هستی، فقط و فقط از "خود" و "خودیت" گذر. چنانچه آشنای همسفر گوید:

گامی برون ز خویش و دیگر در حضور دوست

این بوده آرزو ز همه پیش و کم مرا

و آشنائی دیگر در تب و تاب سفر فریاد برآورد:

رسد آدمی بجائی که بجز خدا نبیند بنگر که تا چه حد است مکان آدمیت پس در این مسافرت عظمت، جاده‌ی تعالی و شاهراه کمال، هر دم زنگار از رخ آئینه‌ی اندیشه بزدائیم تا نور سوخت در عشق آشنای مطلق را درک کنیم. چنانچه همسفری دلسوخته به تمنای عشق و شیفتگی با زبانی دردناک نالد:

آینه‌ات دانسی چرا غماز نیست زانکه زنگار از رخسار ممتاز نیست رو تو زنگار از رخ خود پاک کن بعد از آن، آن نور را ادراک کن و همسفر شیدای دیگر اسرار خلقت و حقیقت هستی را در آئینه‌ی عشق تماشا کند و در عالم عشق گردش نماید و با تمام وجود فریاد سوزناک زند:

از صدای سخن عشق ندیدم خوشتر یادگاری که درین گنبد دوار بماند و در میانه عروج عاشقانه و عارفانه هسته‌ی منور هدف را با وجود بی‌وجود ادراک نموده و در عالم بی‌خبری از خویش گوید:

یک قصه بیش نیست غم عشق و وین عجب

کز هر زبان که می‌شنوم نامکرر است پس ای همسفر بیا کوله‌بار عشق و سوز و گداز عاشقانه را مهیا کنیم، شاهراه عظمت و کمال را انتخاب نمائیم، گامهای بقای در فنا را برداریم و بسوی دوست راه سپاریم و در محضر بی‌حضورش سرود حقیقت بخوانیم:

هردم از روی تونقشی زندهم راه خیال با که گویم که درین پرده‌چه‌ها می‌بینم چرا که چیزی خوشتر و خوشاینتر از دیدار دوست نباشد و آشنای دیگر این سرود را بهتر سراید:

چه خوش باشد که بعد از انتظاری به امید رسد امیدواری

از آن خوشتر و زان بهتر نباشد دمی که می‌رسد یاری به یاری پس عاشق را وصل معشوق باید و شیدا را وصال به اصل خویش شاید :

چنانچه آشنائی دیگر از همسران ، این افغان‌نامه را باز نماید :

بشنو از "نی" چون حکایت می‌کند و از جدائیها شکایت می‌کند کز نیستان چون مرا بریده‌اند در نفیرم مرد و زن نالیده‌اند سینه خواهم شرحه، شرحه از فراق تا بگویم شرح درد اشتیاق هر کسی کو دور ماند از اصل خویش باز جوید روزگار وصل خویش و آشنائی محنون در میدان شیفتگی سینه از درد فراق بدرد تا در وصال یار حدیث روزگار هجران را باز گوید و از درد جدائی بنالد ، اما هیبات که وصل دوست خوش رزگاری است که درد هجر از خاطر برآید و زهر هجر از مذاق بزاید چنانچه همسر عاشق و آشنای اصل خواند :

گفته بودم چو بیائی غم دل با تو گویم

چه بگویم که غم از دل برود چون تو بیائی

ساختمان وجود انسان از سه بخش تشکیل شده است : ۱- جسم ، ۲-

روح ، ۳- پریسپری

ما اینک هر قسمت را مورد بحث و بررسی قرار می‌دهیم .

۱- جسم : جسم آدمی شامل اعضاء خارجی و داخلی بدن بوده و با چشم قابل رویت و با آزمایش قابل درک و تجربه است . جسم مجموعه‌ای از ذره‌های مادی با زمینه فیزیکی است و واحد زنده اصلی جسم انسان سلول می‌باشد که هر نوع سلول برای انجام کار بخصوصی تخصص عمل یافته است . تمامی جسم آدمی شامل حدود ۷۵ تریلیون سلول می‌باشد . هر سلول نیز خود از چندین جزء بنامهای هسته ، لیزوزوم ، میتوکندری ، ریبوزوم و غیره تشکیل شده است . سلول دارای قدرت حیاتی و زیستی و شعور ذاتی می‌باشد . قسمت‌های مختلف جسم بعضی با چشم قابل رویت هستند و بعضی از واحدهای کوچک جسم مثل سلول با دستگاههای مختلف قابل مشاهده می‌باشد .

۲- روح : اصلترین بخش وجود آدمی که بعنوان موتور ماشین وجود

آدمی بحساب می‌آید ، روح است ، روح جوهر حقیقی انسان است . حقیقت هر انسانی روح اوست . روح لطیفترین بخشی است که موجودیت انسان وابسته به موجودیت آنست .

روح این جوهر مجرد در وجود آدمی ، با چشم قابل مشاهده نیست مگر وقتی که بصورتی تجسد نماید .

آیا روح وجود دارد یا نه؟ آیا این انسان فقط جسم است یا روح نیز دارد؟ ماهیت روح چیست؟ روح چه ویژگی‌هایی دارد؟ و ... سؤالاتی است که قرن‌هاست ذهن فلاسفه ، متفکرین و دانشمندان را بخود مشغول کرده است و با اینکه نظریات زیادی درمورد روح داده شده ولی می‌توان گفت که حقیقت روح تا حال کشف نشده است .

قرآن کریم درمورد روح آیه‌هایی دارد . قرآن در جایی خطاب به پیغمبر اکرم می‌فرماید : "درمورد روح از تو سؤال می‌کنند در جواب بگو روح از امر پروردگار من است" .

قرآن کریم در جای دیگر نیز اشاره به خلقت انسان دارد و می‌فرماید : "از روح خود در انسان دمیدم" .

در روایاتی که از قول ائمه اطهار نقل شده است به این روایت برمی‌خوریم :

"اجساد بلا اشباح و اشباح بلا ارواح" .

یعنی در وجود آدمی هم جسم وجود دارد هم شیخ (پریسپری) و هم روح .

۳- پریسپری : پریسپری که به آن کالبد مثالی ، جسم کوکبی و کالبد

اشیری نیز گفته‌اند ، بخش دیگری از وجود آدمی است . پریسپری که کاملاً شبیه

جسم انسان است خیلی لطیف‌تر از جسم بوده و از روح غلیظتر است . پریسپری

دارای بعضی از صفات جسم و برخی از خصوصیات روح است و برزخ بین جسم و

روح محسوب می‌شود و بعنوان معاون روح ، رابطه روح را با جسم برقرار می‌کند .

پریسپری ، جسم خیلی لطیف بخارمانندی است که رابطه بین جسم و

روح و سازگارکننده آن دو با یکدیگر است ، اگر پریسپری از بدن خارج شود اکثراً

قابل رویت و قابل لمس می‌شود. روح مجرد با جسم مادی نمی‌تواند هماهنگ باشد مگر با وجود پریسپری. یعنی پریسپری هم با روح درارتباط قوی می‌باشد و هم با جسم، و موجب اتحاد وجود آدمی می‌گردد. پریسپری هم قسمتی از مادیت انسان را دربر می‌گیرد و هم بر قسمتی از روحانیت او شامل می‌گردد. پریسپری به روح کمک می‌کند تا خاطرات، احساسات و خصوصیات اخلاقی و شخصیت خود را بعد از مرگ حفظ کند زیرا پریسپری بعد از مرگ جسم باقی می‌ماند. اگر شخصیت، اطلاعات و دانسته‌های انسان وابسته به جسم او بوده و بگفته فیزیولوژیستها و مادیون در سلولهای مغز و سلسله اعصاب او ضبط و ثبت و محفوظ بوده باشد، پس از مرگ جسم و تخریب و تجزیه سلولهای مغز و سلسله اعصاب، از بین خواهد رفت و روح که ذات و مجرد است بدون هیچگونه خصوصیات و هویت فردی باقی خواهد ماند درحالیکه اینگونه نیست. و این مسئله مخالف نظام و قانون الهی که مبین کمال انسان است می‌باشد.

پریسپری درمواقع متفاوتی از بدن خارج می‌گردد مانند: مواقع خواب، مرگ، حادثه، ترس شدید، خلسه، هیپنوتیزم و مانیتیزم.

پریسپری موقع خروج از جسم می‌تواند در خارج منشاء اثر گردد و از همه موانع بگذرد درحالیکه احساس گرما و سرما نکند و در کانون آتش برود ولی احساس سوزش به شخص دست ندهد.

اگر پریسپری از بدن خارج گردد، بدن قادر به جزئی‌ترین حرکت نیز نخواهد شد و اگر بدن را قطعه قطعه هم کنند احساس درد در شخص نخواهد بود درحالیکه شخص نمی‌میرد.

پریسپری در همه اجزاء جسم و بدن فیزیکی جریان دارد، درموقع برون‌فکنی از جسم تا فاصله دو متری، بر جسم احاطه دارد و خروج آن کاملاً محسوس نیست و پخش نیز نمی‌گردد ولی وقتی که بیش از دو متر از جسم فاصله می‌گیرد، فرد خود را کاملاً دو موجود می‌یابد و فکر وحدت را از دست می‌دهد. پریسپری قبل از تولد در انسان وجود داشته و پس از مرگ نیز باقی می‌ماند زیرا پریسپری زائیده جسم و عصاره بدن فیزیکی نیست که موقع مرگ تخریب و تجزیه گردد.

در اسپریتیزم (علم احضار ارواح) فرد احضارکننده، پریسپری (کالبد مثالی) مرده را احضار کرده و از آن سئوالاتی نموده و اطلاعاتی کسب می‌کند. از طریق هیپنوتیزم و مانیتیزم می‌توان پریسپری شخص زنده را از بدنش خارج کرده و مورد مطالعه قرار داد و سپس آنرا تحت فرمان گرفت و هر دستوری که لازم است صادر کرد تا آن را انجام دهد.

نگارنده این سطور (ولیزاده) دهها بار در مراحل عمیق خواب مغناطیسی هم با هیپنوتیزم و هم با مانیتیزم توانسته است کالبد مثالی (پریسپری) افراد زنده را از بدنشان خارج کرده و به فواصل مختلف فرستاده و ماهیت آنرا مورد بررسی و تحقیق قرار دهد، بدون اینکه خطری شخص را تهدید کند.

امروزه پریسپری یکی از موارد تحقیقات پاراپسیکولوژی (فراروانشناسی) بوده و از طرف انجمنها و مراکز مختلف روحی بطور جدی در دست بررسی و تحقیق است و دانشمندانی که درمورد تحقیق و شناخت پریسپری مهارت دارند به اسپریت معروفند.

در خاتمه نظریه دکتر پاپوسی را درمورد وجود انسان و ارتباط روح و جسم و پریسپری می‌آورم، زیرا بنظر من تشبیه دکتر پاپوس تشبیهی جالب‌توجه می‌باشد. دکتر پاپوس می‌گوید: "وجود انسان مانند ارابه بسته شده‌ای است، ارابه معرف جسم، اسب ارابه معرف پریسپری و راننده ارابه معرف روح است."

#### عقیده دانشمندان مادی و غیرمادی درمورد وجود انسان

علمای طبیعی و دانشمندان مادی و فیزیولوژیستها درمورد ساختمان وجود انسان نظریات خاصی دارند و دانشمندان و علمای روحی نیز نظریات مخصوص بخود درمورد ساختمان وجود انسان دارند و در بیشتر جاها بین این دو دیدگاه اختلافات فاحشی مشاهده می‌شود.

دانشمندان مادی با تکیه بر علم فیزیولوژی انسان را موجودی می‌دانند که از گوشت و پوست و خون و استخوان تشکیل شده است یعنی انسان از دیدگاه اینان دارای بدنی مادی است ولی فرق انسان از موجودات دیگر تنها در تفکر

و تعقل اوست که مرکز تفکر و تعقل نیز یک پدیده مادی بنام مغز می باشد. این دانشمندان، روح و نیروهای روحی و استعدادهای قوی غیرمادی موجود در ساختمان وجود انسان را مردود می شمارند و جز خواب و خیال و توهم چیز دیگری بحساب نمی آورند یکی از این افراد می گوید که چون تا حال روح را در زیر چاقوی جراحی خود در صدها عمل جراحی حس نکرده پس دلیلی برای وجود آن نمی بیند و یکی دیگر نیز روح و جان را خون دانسته است. متوجه می شویم که چنین اظهارنظرهایی درمورد ساختمان وجود انسان چقدر ما را به بیراهه رهنمون می سازد و ما را از حقیقت موضوع و دیدگاه صحیح و قضاوت درست دور نگه می دارد. فلسفه مکانیسم چیزی جز حاصل نظریه مادی گرایانه درمورد انسان و جهان نیست. فلسفه مکانیسم عقیده دارد که جهان به وسیله گروهی از قوانین طبیعی، یعنی مجموعه قوانین فیزیکی و شیمیایی اداره می شود انسان نیز زیرمجموعه ای از جهان است که فلسفه مکانیسم شامل حال او نیز می شود.

فیلیپ هاندلر دانشمند معروف آمریکایی می گوید: "آدمی محکوم است که با مغز خود و دست آوردهای آن کنار آید که این، هم مایه افتخار اوست و هم مایه عذابش، راه گریزی هم از آن ندارد."

این سخن درحالی که از جهاتی غیرقابل قبول و اشتباه می باشد از یک طرف دیگر نیز مغز را بدون طرح مسئله ذهن در نظر می گیرد یعنی وقتی از مغز صحبت می کند ماده معین با خصوصیات معین است که در کاسه سر وجود دارد و هر لحظه قابل لمس و آزمایش است.

دیدگاه مادی درمورد وجود انسان و حقیقت جهان برای اثبات نظریه خود، دست به دامان علوم تجربی می زند و براساس یافته های علم تجربی، قوانین کلی اعلام نموده و نتیجه های کلی و مطلق می گیرند. بعنوان مثال به خلاصه کشفیات علم تجربی درمورد سلول توجه فرمایید. پروفیسور آرتور گانتون، استاد کرسی دپارتمان فیزیولوژی و بیوفیزیک دانشگاه می سی سی پی در جلد اول کتاب فیزیولوژی بشر می نویسد: "واحد زنده اصلی بدن سلول است و هر

اندام درواقع مجموعه ای از سلولهای مختلفی است که توسط تشکیلات بین سلولی در کنار هم نگاهداری می شوند. هر نوع سلول برای انجام کار بخصوصی تخصص عمل پیدا کرده است. بعنوان مثال، گویچه های سرخ که تعدادشان به ۲۵ تریلیون می رسد. مختص انتقال اکسیژن از ریه ها به بافتها هستند. علاوه بر گویچه های سرخ که احتمالاً فراوانترین نوع سلول در بدن هستند حدود ۵۰ تریلیون سلول دیگر نیز در بدن وجود دارد و بنابراین، تمامی بدن شامل حدود ۷۵ تریلیون سلول است."

در این گفته که یک یافته علمی می باشد هیچ اشاره ای به ساختمان غیرمادی بدن نشده است. دراینجاست که علمای مادی این گونه یافته ها را دلیل بر کاملاً مادی بودن وجود انسان می دانند و جز ماده چیز دیگری در درون ساختمان انسان نمی بینند و علمای روحی و متافیزیسی ها نیز می گویند که چنین نتیجه گیریهایی از یافته های علمی غیرقابل قبول می باشد البته بعضی دانشمندان علوم تجربی نیز آگاهی و بصیرت و انصاف لازم را دارند که به حقایقی که معلوم و روشن هستند اعتراف و تاکید کنند.

مثلاً آقایان پل واپس و ریچارد کوف مولفان کتاب دانش زیست شناسی در جلد اول این کتاب در این رابطه می گویند: "علم تجربی، نمی تواند پاسخگوی همه نوع پرسشی باشد بدین معنی که پرسشهایی که به فرضیه های آزمودنی نمی انجامند خارج از قلمرو علم قرار دارند. چه بسا شنیده ایم که می گویند "علم مخالف وجود خداوند است" یا "علم ضد دین است" در این گونه بیانات فرض می شود که علم می تواند وجود خداوند را اثبات یا نفی کند. ببینیم علم چگونه به این پرسش پاسخ می دهد. ابتدا باید فرضیه ساخت، حال اگر فرض کنیم که خداوند وجود ندارد. این فرضیه که آزمودنی نیست، می تواند از نظر علمی درست یا نادرست باشد. با هر پیشگویی که براساس منطق قیاسی از این فرضیه حاصل شود باز هم آزمایش درباره خداوند به گواه آزمایش نیاز خواهد داشت، عبارت دیگر، دو موقعیت لازمند که در همه چیز یکسان باشند جز اینکه در یک موقعیت خداوند وجود داشته باشد و در دیگری وجود نداشته باشد. اگر فرض ما

از نظر پژوهش علمی درست باشد خداوند در هیچ جا نباید وجود داشته باشد. بنابراین در هیچیک از آزمایشهایی که انجام می‌دهیم موجود نخواهد بود. ولی مشکل اینست که برای انجام دادن یک آزمایش گواه‌دار به آزمایشی نیاز داریم که خداوند در آن وجود داشته باشد. از سوی دیگر، اگر فرضیه ما از نظر پژوهش علمی نادرست باشد خداوند باید در همه‌جا موجود باشد و در هر موقعیتی که ممکن است فراهم آوریم وجود خواهد داشت، حال آنکه برای یک آزمایش گواه‌دار نیازمند ترتیب دادن موقعیتی هستیم که خداوند در آن وجود نداشته باشد. آشکار است که مسئله وجود خداوند از نظر پژوهش علمی آزمودنی نیست. علم برای کشف یا ارزشیابی هر حقیقتی که نتوان آنرا مورد آزمون و پژوهشی قرار داد، ابزار بی‌مصرفی است. از این گذشته حقایق علمی ندرتا "مطلق" هستند. تئورهای راه‌مواره در پرتو مدارک نو تغییر می‌دهند. بنابراین، ناکامی در انتظار همه کسانی است که انتظار دارند در علم حقایق مطلق بیابند."

حرف ما نیز اینست که علمای تجربی، مادی و فیزیکی در مورد مسائل روحی و پدیده‌های متافیزیکی و استعدادهای غیرمادی و روحی انسان مهر سکوت بر دهان بزنند و شروع به تکذیب و رد این پدیده‌ها به علت یافته نشدنشان توسط علوم تجربی نمایند.

دکتر نارایان دات شریمالی دانشمند و هیپنوتیزور مشهور هند در کتاب "پرکتیکال هیپنوتیزم" (هیپنوتیزم عملی) که به فارسی ترجمه نشده است در این مورد می‌گوید: "بدن آدمی یک پیچیدگی ناشناخته معین و پدیده غیرقابل توضیح است که همیشه دانشمندان" دانشمندان مادی و تجربی "را گیج کرده است. آنها "دانشمندان تجربی" بدن انسان را برای کشف راز آن کالبدشکافی کردند، ولی باز قادر نشدند ماهیت انسان را بطور کامل بشناسند. بعنوان مثال ذهن یک عنصری است که قابل رویت نیست اما هیچکس نمی‌تواند وجود آنرا انکار بکند. آناتومیست‌ها بدن را کالبدشکافی کردند ولی نتوانستند هیچ عضو شناخته شده‌ای را بعنوان ذهن معین بکنند. بنابراین آنها تصدیق کردند که

این قسمت اصلی‌ترین قسمت بدن است بدون اینکه بوسیله تنها استخوان و گوشت خالی از هیجانان و احساسات مطیع شود. مهم است بدانیم که گفته شده که ذهن باید موثرترین عنصر سازنده بدن باشد، اغلب دیده شده است که یک شخص بوسیله خاصیت نیروهای ذاتی ذهن می‌تواند آشکارا به چیزهای غیرممکن برسد."

سقراط فیلسوف یونان باستان می‌گوید: "هیچ چیز در جهان تازگی ندارد تو برو خود را بشناس."

حضرت علی علیه‌السلام گوید: "بهترین دانشها خودشناسی است. افلاطون می‌گوید: "در بدن انسان یک روح ساده وجود دارد که واحد است و پس از جسم که از مواد مختلف ترکیب شده باقی می‌ماند چنانکه موسیقیدان پس از شکسته شدن چنگش باقی است."

کامیل فلاماریون نیز گوید: "دلیل وجود روح و فکر اینست که اگر بخشی از مغز ما آسیب ببیند فکر ما باقی و با بخش باقیمانده کاملا سالم عمل خواهد کرد. اگر ماده بود می‌بایست صدمه ببیند."

سعدی نیز چنین گوید:

بن آدمی شریف است بجان آدمیت نه همین لباس زیباست نشان آدمیت  
حافظ نیز گوید:

حجاب چهره جان می‌شود غبار تنم خوشا دمی که از آن چهره پرده برفکنم  
اینک در اینجا برای روشنتر شدن بحث **پریسپری** و واقعیت آن بحث بخشهای وجود انسان را با نقل مثالی از کتاب هکتور دورویل دانشمند معروف علوم روحی فرانسه که یکی از پایه‌ریزان علوم مغناطیس نیز بود ختم می‌کنیم:  
تجسد دوبل زندگان: "مادموازل امیلی ساژه" که فرانسوی و محل تولد او شهر "دیژون" بود در سن سی و دو سالگی در روسیه به شغل معلمی پرداخته و در یکی از مدارس شانروزوی دختران که در دوازده فرسخی "ریکا" در ایالت لیبوونی واقع شده بود به سمت مذکور برقرار گشت. شاگردان آن مدرسه چهل و دو نفر و همه از دختران نجبا و اعیان بودند و کمال دقت در تعلیم و تربیت



آنها می‌شد. از وقتی که معلمه مذکور در آن محل مشغول آموزگاری شد بعضی آثار از وی دیده شد که اسباب تعجب بود، چندین بار اتفاق افتاد که یک یا چند نفر از شاگردان "مادموازل سازه" را در یک نقطه از مدرسه دیده بودند، درحالتی که در همان لحظه یک یا چند نفر دیگر از شاگردان او را در نقطه دیگر مشاهده کرده بودند. دو سه هفته بعد از ورود او به مدرسه یک روز که مشغول تدریس بود شاگردان "مادموازل سازه" و دوئل او را دیدند که یکی پای تخته ایستاده، گچ در دست و مشغول نوشتن و تعلیم دادن بود و دیگری پهلوئی او ایستاده مثل آن بود که تقلید ادای وی را می‌کرد، هر حرکتی که او می‌کرد وی نیز انجام می‌داد. روزی دیگر در تالار نهارخوری دیده شد که خود "مادموازل سازه" سر میز مشغول خوردن غذا و دوئل او در عقب سر تقلید حرکات وی را می‌نمود، یکی از دخترها جلوی آئینه قدی ایستاده و لباس خود را امتحان می‌نمود و "سازه" قرن قفلی پشت کمر او را درست می‌کرد، ناگهان آن دختر در آئینه به "مادموازل سازه" نگاه کرد متوجه شد که دوئل "سازه" نیز مشغول آرایش او (دختر) است، آن دختر چون برگشت و به عقب نگاه کرد مادموازل و دوئل او هردو را در پشت سر خود مشاهده کرد از شدت ترس فریادی کشید و به زمین افتاده غش کرد.

وقت دیگر که "مادموازل سازه" سرما خورده و بستری بود یکی از همکارانش بنام "مادموازل وراگل" که در بالین وی نشسته برای او کتاب می‌خواند مشاهده نمود که رنگ از رخساره سازه پریده، حالت ضعف و بهتی به او دست داده از طرف دیگر "سازه" دیگری در اطاق حرکت درآمده راه می‌رود، بشدت ترس بر او غلبه کرد که کتاب را انداخته فرار کرد.

هر وقت این واقعه یعنی خارج شدن دوئل از بدن "مادموازل سازه" اتفاق می‌افتاد تا حدی بحالت ضعف و ناتوانی درآمده اغلب رنگ از صورت او می‌پرید و حرکات او سست می‌شد و حالت بیخودی برایش روی می‌داد. بگروز تمام شاگردان یعنی همه چهل و دو نفر دختر در تالار بزرگی که در طبقه اول عمارت واقع و دارای چهار دهنه بزرگ شیشه‌ای بود نشسته و مشغول فلاپدوزی

بودند از پشت شیشه درها باغچه و حیاط کاملاً پیدا بود، معلمه فرانسوی (سازه) برای چیدن گل به حیاط رفته بود، همه شاگردان می‌دیدند که در باغچه مشغول چیدن گل است ولی خیلی به تانی و کندی حرکت کرده با یک حالت سستی گلها را انتخاب نموده می‌چید، از طرف دیگر در همان حال همگی مشاهده نمودند که در میان تالار دوئل او روی صندلی وی که خالی بود نشسته است.

دو نفر از دخترها که جرات بیشتری داشتند نزدیک صندلی آمده دست دراز کردند تا او را لمس کنند، در زیر دست خود مقاومت مختصری احساس کردند مثل آن بود که دست در میان حریر برده باشند.

یکی از آنها سر و گردن و یک قسمت از بازوی خود را از میان سر و گردن و شانه آن شبح عبور داده و پس از گذشتن از آن پیکر لطیف مانند سابق در جای خود باقی ماند و بعد بتدریج تحلیل رفته ناپدید گردید.

این وقایع در آن مدرسه مکرر روی داد.

البته تذکر این نکته لازم است که اینچنین نیست که اساتید تالی چی و نیروی چی همه مثل "مادموازل سازه" دچار خروج بی‌اراده پریسپری می‌شوند ماجرای "سازه" یک مورد استثنائی است که از اراده او خارج بوده و همچنین برای دست یافتن به نیروی چی لزومی ندارد که انسان پریسپری خود را خارج کند. ولی ماجرای "سازه" بخوبی نشاندهنده ماهیت انسان و تنها مادی نبودن آنست.

منشاء نیروی چی: بعد از بحثی که در مورد ماهیت وجود انسان شد اینک می‌خواهیم از آن بحث استفاده کرده و به بیان منشاء نیروی چی بپردازیم. البته بایستی تذکر بدهم که این نوشته و نظریات در مورد منشاء و ماهیت نیروی چی از نظریات و نتیجه تحقیقات خودم می‌باشد و صحت و سقم آن نیز مربوط به تحقیقات اینجانب است.

همانطوریکه متوجه شدید در انسان سه بخش جسم، روح پریسپری و وجود دارد. به نظر من منشاء نیروی چی پریسپری و روح است، یعنی پریسپری که هم شامل صفاتی از روح و هم شامل ویژگیهایی از جسم است ایجادکننده نیروی چی می‌باشد.

ابتدا توضیحی کوتاه در مورد بعضی از قوای روانی داده می‌شود. یکی از نیروهای روانی انسان نیروی کندالینی است که در بحث نیروی کندالینی به شرح آن پرداختیم. یکی دیگر از نیروهای روانی و درونی انسان مانیتیزم می‌باشد که در بحث مربوطه شرح داده شد. و یکی دیگر از نیروهای روانی بشر نیروی فکر می‌باشد که تحت دو عنوان ارسال فکر و تلهپاتی بحث می‌گردد. لذا در اینجا توضیحی کوتاه در مورد این دو پدیده می‌دهم تا در مورد منشاء این نیروها نتیجه‌گیری نمایم.

عالیترین، قویترین و کاملترین نیروهای روح انسانی نیروی فکر می‌باشد همچنین سریعترین و بزرگترین نیروهای موجود در جهان خلقت نیروی فکر است.

همه نیروهای موجود در جهان آفرینش در زندان زمان و مکان محکوم و محصورند ولی چون نیروی فکر برتویی از روح انسان است لذا هرگز در زندان زمان و مکان نیست بلکه بالاتر از زمان و مکان است. مثلا نور در خلاء با سرعت سیصد هزار کیلومتر در ثانیه منتشر می‌گردد. سرعت انتشار نور در هوا از این مقدار کمی کمتر است. پانصد ثانیه طول می‌کشد تا نور خورشید به زمین برسد. و سرعت الکتریک چهارصد و پنجاه متر در ثانیه است. و سرعت صوت نیز سیصد و سی و سه متر در ثانیه می‌باشد.

پس سه نیروی نور، الکتریک و صوت پایبند و محکوم زمان و مکانند، درحالیکه سرعت نیروی فکر بی‌نهایت است و در یک لحظه سراسر گیتی را درمی‌نوردد.

یکی از اثرات نیروی فکر "تلهپاتی" است. تلهپاتی از دو کلمه یونانی مشتق شده است، یکی "تله" به معنای "دور" و دیگری "پاتی" بمعنی "احساس" می‌باشد. پس تلهپاتی یعنی "احساس کردن از راه دور" و اصطلاحا به معنی "خواندن فکر" می‌باشد. مثلا مادری که فرزندش در شهر دیگری زندگی می‌کند وقتی فرزندش دچار یک ناراحتی شدید می‌گردد مادر از راه تلهپاتی از این امر

مطلع می‌گردد. یا دو شخص که در یک اطاق قرار دارند فردی که تلهپات باشد فکر فرد دیگر را می‌خواند و از آن آگاهی می‌یابد. به تلهپاتی انتقال فکر نیز می‌گویند.

یکی دیگر از خاصیت‌های نیروی فکر، "ارسال فکر" است، ارسال فکر به مفهوم وارد کردن و یا تحمیل کردن فکر مخصوص از طرف یک شخص یا اشخاص به ذهن شخص یا اشخاص دیگر است یعنی یک شخص به تنهایی یا اشخاص بطور دسته‌جمعی یک فکر مخصوص را به ذهن یک شخص یا اشخاص زیادی وارد می‌کنند.

اگر شخص "الف" فکر بخصوصی را به ذهن شخص "ب" یا برعکس شخص "ب" فکر بخصوصی را به ذهن شخص "الف" بفرستد و در این مخابره فکر موفق شود به آن "ارسال فکر" گویند.

اکثرا دانشمندان علوم روحی انتقال فکر" و "ارسال فکر" هر دور را به مفهوم تلهپاتی می‌گیرند درحالیکه من معتقدم ارسال فکر، تلهپاتی نیست بلکه تفاوت مشخصی با آن دارد. و فرق اساسی بین ارسال فکر و تلهپاتی (انتقال فکر) اینست که انتقال فکر بصورت بی‌اراده و منفعلانه و براساس عوامل مختلف مانند ترس، هیجان، نیاز، عشق و محبت و غیره صورت می‌گیرد ولی ارسال فکر کاملا تحت تاثیر اراده و خواست شخص و با تمرکز فکر شدید و گاهی با خلصه عمیق صورت می‌گیرد و فرد ارسال‌کننده فکر، هرگز در ارسال فکر منفعل نیست، بلکه کاملا فعال و ساعی است. بهترین کلمه‌ای که برای انتقال فکر ارادی که به غیر از تلهپاتی و انتقال فکر غیرارادی است بنظم آمد همان اصطلاح ارسال فکر بود که بکار برده شد.

"تله کینه‌سیس" که به آن "پسیکو تله‌سینسز" نیز می‌گویند پدیده‌ای است که شدیداً مورد بحث و تحقیق است، تله‌کینه‌سیس یکی دیگر از نیروهای درونی و روانی بشر است، بوسیله تله‌کینه‌سیس می‌توان اشیاء و اجسام را بدون لمس کردن و دست زدن فقط با قدرت اراده جایجا کرده و حرکت داد. افراد زیادی در دنیا وجود دارند که قادرند اشیاء و اجسام را بدون دست زدن حرکت

دهند و این پدیده نه بلکه از طرف دانشمندان علوم روحی بلکه از طرف شیمیست‌ها و بیولوژیست‌ها نیز مورد تحقیق جدی می‌باشد.

نیروی مغناطیسی که قبلاً بحث شد هم در انسان وجود دارد و هم در جانوران، نباتات و جمادات یافت می‌شود ولی چون انسان دارای روح عالی می‌باشد بنابراین بیشترین سهم را از مغناطیس دارا می‌باشد و مغناطیس بدن او از مغناطیس جانوران و نباتات و جمادات خیلی بیشتر است. به نظر ما نیروی چی از نظر منشاء با نیروهای دیگر درونی و روانی انسان مانند تله‌کینه‌سیس، نیروی فکر، مانیتیزم، کندالینی و غیره هیچ فرقی ندارد بلکه فرق در شدت، ضعف، نمود، تاثیر و چگونگی ظهور و کیفیت تاثیرگذاری این نیروهاست. در این مورد مثالی می‌زنیم، شما می‌دانید که خانواده‌ای وجود دارد که مثلاً هفت تا فرزند دارد منشاء این فرزندان یک خانواده و یک جفت فرد می‌باشد ولی بعضی از آنها دختر و برخی پسر، بعضی زیبا و برخی زشت، بعضی چاق و برخی لاغر، بعضی قدبلند و برخی قدکوتاه بوده و از نظر شخصیت، فکر، استدلال، قضاوت، هدف و روش نیز تفاوت‌های زیادی با یکدیگر دارند. نیروهای درونی و روانی و تفاوت آنها نیز اینچنین است. پس ما معتقد هستیم که فعل و انفعالات روانی که در روح و پریسپری صورت می‌گیرد بعضی از صفات جسم را نیز به دنبال خود می‌کشد و موجب ایجاد نیروهای درونی و روانی می‌شود و نیروی چی حاصل فعالیت روح و پریسپری و بکار گرفتن بعضی از خصوصیات جسم توسط روح و پریسپری است.

ما قبلاً در بحث جسم اشاره کردیم که واحد زنده اصلی جسم انسان سلول می‌باشد و سلول از چندین جزء ساخته شده است و جسم آدمی شامل هفتاد و پنج تریلیون سلول است. و سلول دارای قدرت حیاتی و زیستی و شعور ذاتی می‌باشد.

اکثر فاعلهای سلول در داخل سیتوپلاسم صورت می‌گیرد تقریباً نود درصد RNA سلول در سیتوپلاسم آن قرار داشته و بقیه در هسته سول می‌باشد. در داخل سلولها دانه‌های ریز ریبوزوم وجود دارد که RNA سلولی در ساختمان

ریبوزوم‌ها بکار رفته است. در فرآیند پروتئین‌سازی در بدن عواملی از قبیل ملکولهای DNA که در هسته سلول قرار دارند، ملکولهای RNA پیک که از هسته به سیتوپلاسم سفر می‌کند، ریبوزوم‌های موجود در سیتوپلاسم، ملکولهای RNA ناقل که در سیتوپلاسم قرار دارند و ملکولهای اسید آمینه که در سلول وجود دارد، موثر است.

ملکولهای DNA ملکولهای بسیار درازی هستند که فقط چهار نوع نوکلئوتید در ساختمان آنها وجود دارد. پس الفبای DNA چهار حرف است که همان نوکلئوتیدها هستند و رمز وراثتی توسط الفبای چهار حرفی به نگارش آمده است. ظاهراً اختلاف در تعداد نوکلئوتیدها بطریقی با رمز DNA مربوط است چون نسبت نوکلئوتیدها در جانداران مختلف متفاوت است. بنابراین DNA به سلول پیام می‌فرستد که "این نوع پروتئین خاص را بساز" در ساختمان پروتئین نیز ۲۰ نوع اسید آمینه بکار می‌رود. RNA بصورت پیک عمل می‌کند آن دسته از ملکولهای RNA که پیامها را حمل می‌کند mRNA یا RNA پیک نامیده می‌شود. RNA پیک دستورالعملهایی را که در DNA بصورت کلمات رمز بدنیاال هم آمده‌اند به سیتوپلاسم و یا در حقیقت بجائی که محل کار سلول می‌باشد حمل می‌کند و در آنجا ساخته شدن پروتئین‌ها را رهبری می‌کند. نوعی دیگر از RNA وجود دارد که به آن tRNA یا RNA ناقل گویند که کار آن انتقال احیدهای آمینه بجائی است که RNA پیک در آنجا قرار گرفته‌است. واکنش سلول در مقابل دستورالعملهای RNA فاصد این است که اسیدهای آمینه را بترتیبی که دستورالعمل دیکته می‌نماید بدنیاال هم قرار دهد تا پروتئین مناسب ساخته شود.

اما توجه به این نکته خیلی ضروری است که ماده بیجان خود بخود دارای درک و شعور و حاوی اطلاعات و معلومات نیست و نمی‌تواند به تنهایی منشاء پیدایش نظم و شعور شگفت‌انگیز گردد و یسا حافظ یک نظام حساب شده و پیچیده و عالی همراه با آثار شعور در همه نسلها باشد، بلکه حقیقت موضوع اینست که در وجود انسانی جوهری مجرد بنام روح و وجودی فوق‌العاده لطیف‌تر از بدن فیزیکی بنام پریسپری وجود دارد، بدون وجود روح و پریسپری سلول و

اجزاء آن مانند RNA و DNA و ریبوزوم و غیره قادر به منشاء اثر بودن و پروتئین ساختن و کلا قادر به فعالیت نخواهد بود یا اینکه در سلول قدرت زیستی و شعور حیاتی وجود دارد ولی این قدرت و شعور ذاتی بالقوه می‌باشد و برای بالفعل شدن آن بایستی روح و پریسپری وجود داشته باشند. به همان مثال برمی‌گردیم که جسم انسان مانند یک ارابه است که همه وسایل و ابزار لازم در آن ارابه وجود دارد ولی این ابزار و وسایل بالقوه است و ارابه به تنهایی قادر به حرکت نیست بلکه روح (راننده ارابه) بایستی اسب (پریسپری) را به ارابه (جسم) ببندد و خود بعنوان حرکت‌دهنده و راهنمایی‌کننده ارابه شود و دستور حرکت به اسب (پریسپری) دهد تا ارابه به حرکت درآید. و جسم شروع به فعالیت کند و نیروهای بالقوه آن بالفعل گردد. پس به نظر ما علت اینکه نیروهای درونی و روانی مانند نیروی چی در وجود آدمی ایجاد می‌گردد اینست که روح و پریسپری که از قدرت نامحدود و بی‌کران برخوردارند در جسم و استعدادها بالقوه آن تاثیر گذاشته و ایجاد نیروهای مختلف درونی و روانی می‌کند که یکی از عظیم‌ترین این نیروها نیروی چی می‌باشد.

روح یروئی از وجود الهی و پریسپری نیز وابسته به روح است و دارای یکسری خواص آن می‌باشد. روح انسانی چون منشاء الهی و ملکوتی دارد لذا نیروهای آن بینهایت و عظیم و بزرگ است. روح و پریسپری بعد غیرمادی انسان را تشکیل می‌دهند. بعد غیرمادی انسان یا بطور خیلی نادر در اثر بعضی حوادث و یا بوفور بر اثر یکسری تمرینات و ریاضات منظم و حساب شده و اصولی، موجب یکسری فعل و انفعالاتی نیز در جسم می‌گردد و نیروهای جسمی را در اختیار گرفته و بدنبال خود می‌کشد و ایجاد یک نیروی درونی و روانی مانند نیروی چی می‌کند.

با اینکه در پیدایش نیروهای درونی و روانی انسان مانند نیروی چی هر سه بخش از وجود آدمی یعنی جسم و روح و پریسپری موثر بوده و دخالت دارند ولی رشته اصلی کار به عهده بعد معنوی انسان یعنی روح و پریسپری است و بستر اصلی و خاستگاه اساسی این نیروها بویژه نیروی چی پریسپری وجود آدمی می‌باشد.

پس ما معتقدیم که نیروی چی یک نیروی روان فیزیولوژیکی است که بر اثر تاثیرگذاری عمیق بعد معنوی انسان (روح و پریسپری) در بعد مادی انسان (جسم) ایجاد می‌شود و با تمرینات زیاد و بکار بردن عوامل ایجاد و بیداری آن تشدید می‌شود، و با قدرت فکر انسان رهبری و کنترل گردیده و مورد استفاده قرار می‌گیرد.

اما تاکید می‌کنیم که بعد روحی و معنوی و روانی و غیرمادی "نیروی چی" خیلی بیشتر از بعد مادی و جسمی و فیزیولوژیکی آنست، و بعد روانی نیروی چی کاملا بر بعد فیزیولوژیکی آن ارجحیت و برتری دارد.

#### تاثیر نیروی چی در ارگانسیم بدن و تناسب اندام

نیروی چی درحالت عادی در همه نقاط بدن و در تک تک سلولها جاری و ساری است. نیروی چی در همه حال حتی درحال نهفته (درحالتی که به مفهوم رمزی آن بیدار نشده است) همه اعضا و نقاط بدن را دربر گرفته است چون نیروی چی بر تو قدرتمندی از پریسپری و روح است که در صفات جسم و نیروهای اصیل بالقوه آن نفوذ کرده و ترکیب نیرومند موثری را بوجود آورده که ارگانسیم و متابولیسم (سوخت و ساز) و کارکرد هورمونهای بدن را رهبری و کنترل می‌کند.

باید بدانید که اگر نیروی چی بخوبی در بدن یک شخص انجام وظیفه نکند بدن آن شخص تعادل لازم را در فعالیتهای خود نخواهد داشت و دچار نوعی نقصان در فعالیت و کارکرد عمومی خواهد شد. تندرستی و سلامتی افراد وابسته به نیروی چی است. در بدن افراد مریض، نیروی چی بخوبی انجام وظیفه نمی‌کند ولی اگر نیروی چی در بدن فرد بخوبی فعالیت بکند فرد احساس سلامتی و نشاط خواهد کرد و هیچ نقصی در فعالیت آن نخواهد بود.

ما (نگارنده کتاب) بعد از تحقیقات زیاد به این نتیجه رسیده‌ایم که کارکرد متابولیسمی بدن کاملا تحت تاثیر نیروی چی قرار دارد و کوچکترین نقصی در کارکرد نیروی چی موجب نقصان در امور متابولیسمی بدن خواهد

گردید و همچنین فعالیت نیروی چی که وابسته به تفکر انسان است تاثیر کامل بر ارگانیسم بدن دارد.

اگر شما بعد از خواندن این بحث به افرادی که در محیط زندگیتان قرار دارند یک نظر محققانه بیان دارید متوجه خواهید شد که عده‌ای از آنها دارای تناسب اندام نیستند و اگر در آزمون تناسب اندام شرکت کنند مردود شده و افرادی فاقد تناسب جالب محسوب خواهند شد و شما تعجب خواهید کرد که چرا قبلاً متوجه این نقصها در آن افراد نشده‌اید.

بنظر من این عدم تناسب اندام نوعی عدم تناسب در افکار فرد می‌باشد، البته عدم تناسب در افکار افراد به مفهوم نقص فکری و روانی نیست بلکه به این معنی است که آن فرد یا تحت تاثیر ژنتیکی یا تحت تاثیر افکار خودش در مورد تناسب اندام خود عقیده و نظریه‌ی خصوصی ندارد و تسلیم حالت‌های ژنتیکی یا افکار ناخودآگاه خود شده است و لازم به تذکر است که این حالت به معنی ضعف روانی و نقص فکری نبوده و نمی‌تواند دلیلی بر سالم، سرحال، قوی، با اراده، با استعداد و باهوش نبودن شخص باشد. این اشخاص عادی و سالم هستند و از همه استعدادهای انسانی برخوردار هستند ولی تناسب اندام لازمه و جالب را در همه اعضای بدن ندارند.

تذکر این نکته لازم است که در این بحث، تناسب اندام فقط منحصر به شکل و تناسب کلی و ساختمان بدن نیست بلکه به مفهوم تناسب اندام در همه اندامها و حتی کوچکترین اعضای بدن از قبیل لبها و ابروها می‌باشد. نکته دیگری نیز قابل تذکر است که تحقیقات عمیق نگارنده کتاب نشان می‌دهد که پدیده‌های ژنتیکی که تاثیر خیلی قدرتمندی در ارگانیسم بدن و تناسب اندام و شکل اعضای بدن اشخاص دارد موجب می‌شود نیروی چی بدن آن اشخاص از وضعیت موجود که زائیده ژنتیک است پیروی کند. در بحث ماهیت نیروی چی و منشاء آن گفته شد که بعد معنوی انسان بعد مادی او را تحت تاثیر قرار داده و موجب ایجاد و بیداری نیروی چی می‌شود.

در انسان ژنها که حامل صفات وراثتی (ژنتیکی) هستند در کروموزومها قرار گرفته‌اند. کروموزومها در سلول قرار دارند. ژنها، کروموزومها و دیگر اندامکهای سلولی که در پروتئین‌سازی بدن انسان دخالت دارند بعنوان قدرتهای حیاتی و زیستی و شعور ذاتی بالقوه جسم هستند و نیروهای درونی انسان بویژه نیروی چی حاصل ترکیب و فعل و انفعالات ترکیبی بعد معنوی انسان (روح و پریسپری) با این قوا و شعورهای حیاتی و ذاتی جسم هستند. همچنین رابطهای نزدیک بین نیروی چی و متابولیسم بدن و کارکرد هورمونها وجود دارد. مثلاً ترشح هورمون تیروکسین از غده تیروئید باعث سوخت و ساز بدن می‌شود و بعنوان کوره سوخت و ساز بدن بشمار می‌رود. و ترشح اضافی هورمون سوماتوتروپ (هورمون رشد) در انسان موجب زیگانیتسیم (غول‌پیکری) می‌شود و عدم ترشح بموقع هورمون رشد موجب "خردپیکری" می‌گردد، البته نیروی چی که تحت کنترل کامل فکر است نیز تاثیراتی در متابولیسم بدن و کارکرد هورمونها و ارگانیسم بدن دارد که فعلاً در این کتاب فرصت پرداختن کامل به آن نیست. اگر شما نگاه محققانه و کنجکاوانه به افرادی که در محیط زندگی شما قرار دارند بکنید این نقصها را در تناسب اندام آنها مشاهده خواهید کرد:

۱- یکی از ابروهای یک شخص در بالا قرار دارد و ابروی دیگر پایین‌تر قرار گرفته است، اگر دقیق شوید اکثر مواقع با حتی همیشه ابروهای آن فرد یکی در بالا و دیگری در پایین‌تر از آن دیده می‌شود و تناسبی در ابروها و تساوی محل آن دیده نمی‌شود. این به علت عملکرد نامتناسب نیروی چی است که در ابروی پایین بطور مضاعف رشد کرده و موجب پایین افتادگی آن شده است.

۲- فردی دیگر را می‌بینید که لبهای او تناسب و تساوی لازمه را ندارد و نوعی کجی در لبها نسبت به همدیگر دیده می‌شود یا لب پایین به طرف چپ و لب بالایی به طرف راست یا بالعکس کشیده شده‌اند و از حالت تساوی در شکل کلی صورت خارج گشته‌اند. یا لب پایینی افتاده‌تر و کلفت‌تر از لب بالایی شده است این حالتها نیز به علت نامتناسب بودن نیروی چی در لبها و عدم تقسیم مساوی نیروی چی بین دو لب است.

۳- فردی را می‌بینید که شکمش لاغر بوده و به پشتش چسبیده ولی سینه او خیلی رشد کرده است گوئی سینه خود را عمداً منبسط کرده و به جلو داده است. یعنی در یک نظر کلی از تناسب اندام او سینه‌اش رشد زیادی دارد. این حالت نشاندهنده تجمع اضافی نیروی چی در سینه است.

۴- شخصی را مشاهده می‌کنید که شانه‌های او پائین افتاده و پشت او شکل حقیقی خود را از دست داده است شاید فکر کنید که او پیر شده است ولی در بین افراد جوان نیز این حالت زیاد دیده می‌شود، گوئی وزنه‌های سنگینی روی کتف‌های او گذاشته شده است که او را به طرف پائین و شکم فشار می‌دهد. این حالت نشاندهنده عدم فعالیت صحیح نیروی چی در کتف‌ها است، یعنی جهت جریان نیروی چی به شدت از طرف کتف‌ها به طرف شکم و پاها می‌باشد این افراد دارای پاهای قویتر خواهند بود.

۴- فردی را می‌بینید که یک دست و بازوی او سنگین‌تر از دست و بازوی دیگر اوست و رشد آن درمقایسه با بدن، رشد مضاعف به نظر می‌رسد علت اینست که نیروی چی تجمع مضاعف در آن دست و بازو دارد. در فرهنگ ایرانی به این افراد "سنگین دست" گویند. در این مورد در بحث شواهد و اسناد تاریخی درمورد نیروی چی، تحت عنوان سنگینی بحث کردیم. ضربات دست این افراد که با دست سنگین ضربه را وارد می‌کنند خیلی نیرومند و کاری است چون از نیروی چی زیادی برخوردار است. در بین ایرانیان کسانی بوده‌اند که به علت داشتن دست سنگین و زدن ضربات نیرومند و کشنده با آن دست، دست سنگین آنها از طرف قانون توقیف شده و استفاده از آن دست در ضربه زدن و کتک‌کاری ممنوع شده است. گاهی نیروی چی اضافی در هردو دست و بازوها جمع می‌گردد.

۵- در فرد دیگری می‌بینید که در هنگام نشستن، ایستادن و راه رفتن سنگینی و وزن بدن او یا به طرف چپ تمایل دارد یا بطرف راست. چون نیروی چی چنین شخصی بطور مضاعف در طرف چپ یا راست او جمع شده است. وقتی نیروی چی اضافی در طرف راست جمع شود بدن در طرف راست سنگین‌تر شده و

فرد در همه حال به طرف راست متمایل می‌شود. اگر چنین فردی را چه از روبرو و چه از پشت سر در هنگام ایستادن یا نشستن بویژه در حال راه رفتن مورد دقت نظر قرار دهید متوجه می‌شوید که به طرف راست یا به طرف چپ خم شده است. اگر او به طرف راست خم شده و تمایل دارد با یک هل و فشار از طرف چپ به طرف راست، براحتی تعادل او بهم خورد و از طرف راست به زمین می‌افتد و در طرف چپ نیز چنین است. تشخیص این مسئله که شخص به طرف چپ بیشتر متمایل دارد یا به طرف راست، از مقایسه نظری ارتفاع کتف‌ها به آسانی میسر است. زیرا کسی که مثلاً به طرف راست متمایل دارد و نیروی چی او در طرف راستش تجمع و تمرکز مضاعف دارد کتف راست او پائین‌تر از کتف چپ او قرار دارد.

۶- در بعضی از اشخاص دیده می‌شود که قسمت رانها و باسنها رشد مضاعفی نسبت به سایر اعضاء بدن دارد. این حالت اکثراً علت ژنتیکی دارد، در این حالت تجمع نیروی چی در قسمت رانها و باسنها مضاعف می‌باشد.

۷- افرادی را می‌بینید که شکم آنها خیلی بزرگتر از دیگر اندامهای او بنظر می‌رسد. اگر بزرگی شکم متناسب با دیگر اعضاء بدن باشد شخص دارای تناسب اندام است ولی اگر شکم بزرگتر از دیگر اعضاء بدن باشد نشانه تجمع مضاعف نیروی چی در شکم اوست. تجمع مضاعف نیروی چی در شکم هم به علت ژنتیکی می‌تواند باشد و هم به علت افکار ناخودآگاه و پرخوری.

۸- در فرد دیگری می‌بینید که بینی بزرگی دارد و بینی او تناسب چهره او را بکلی از بین برده است که نشانه تجمع نیروی چی در بینی اوست، که اکثراً می‌تواند به علت ژنتیکی باشد، البته افکار ناخودآگاه نیز در آن تاثیر دارد. حالت‌های دیگری نیز مثل حالت‌های گفته شده در هشت بند در بدن اشخاص یافت می‌شود که نشانه عدم توزیع عادلانه نیروی چی در اعضاء مختلف بدن آن افراد است. و این مسئله یا علت ژنتیکی (وراثتی) دارد و یا علت محیطی و افکار ناخودآگاه.

کسی که به فلسفه چی آگاهی داشته باشد و بخوبی آنرا بکار بندد و

نیروی چی خود را تحت کنترل کامل فکر و تصور خود درآورد می‌تواند دارای اندام و اعضای متناسب باشد و از حالت‌های عدم تناسب گفته شده در بالا رهایی یابد.

کسانی که نیروی چی خود را تحت کنترل اراده، تصور و افکار خود درآوردند قادر خواهند بود که از تناسب اندام و اعضا، جالب توجهی برخوردار باشند. لازم به تذکر است که نظریه، تاثیر نیروی چی در ارگانسم بدن و تناسب اندام از نتیجه تحقیقات و نظریات نگارنده کتاب (ولیزاده) می‌باشد.



تناسب اندام در اعضای بدن نگارنده

در این عکس نگارنده سوزهای را هیپنوتیزه کرده و به سنین گذشته و دوران کودکی رجعت داده است.

مقایسه نیروی ضربه‌ای حرکت فیزیکی و حرکت تایی چی

حرکت در تایی چی از ویژگی جالب توجهی برخوردار است. کسی که بصورت "کوشن‌های" تایی شی حرکت می‌کند اهمیت آن حرکت را درک می‌کند. حرکت تایی چی پدیده جدیدی از چگونگی حرکت است که واقعا قابل توجه و تحقیق می‌باشد.

ما در اول این کتاب بحثی از چگونگی حرکت در فلسفه و حرکت در علم داریم و در این بحثها ما ابتدا به تشریح ویژگیهای حرکت فلسفی و سپس حرکت از نظم علم مکانیک و فیزیک پرداخته‌ایم. حالا به پدیده حرکت در تایی چی نیز اشاره می‌کنیم تا درک کاملی از موضوع داشته باشیم.

شما در بحث "حرکت از نظر علم" با تعریف، انواع و نتیجه حرکت آشنا شدید پس می‌توانید آن بحث را دوباره مطالعه کنید اما در اینجا چکیده کلام موردنظر است. ما می‌خواهیم این موضوع را بخوبی بدانیم که کدام نوع حرکت موجب ایجاد نیرو و قدرت بیشتری می‌شود. برای این منظور ما ابتدا در مورد قوانین فیزیکی بحث می‌کنیم، سپس به چگونگی حرکت در تایی چی و نتیجه آن می‌پردازیم. در بحث قوانین فیزیکی ما به توضیح مختصری از نیرو، انرژی و برخورد و نیروی ضربه‌ای پرداخته در مورد ایجاد نیرو و قدرت نتیجه‌گیری می‌کنیم. متأسفانه به علت محدودیت موضوع قادر نیستیم بحث را بیشتر بشکافیم و فرمولها را بیشتر توضیح داده و تشریح کنیم. به همین علت بصورت خیلی خلاصه اشاره نموده و نتیجه‌گیری می‌کنیم.

قانون دوم نیوتن می‌گوید: "نیروی وارد بر یک جسم مساوی است با حاصل ضرب جرم جسم در شتاب آن یعنی

$$F = ma$$

شتاب (a) را اینچنین تعریف می‌کنند: "تغییر سرعت در واحد زمان را شتاب می‌نامند" و تعریف سرعت نیز اینست: "مسافت طی شده در واحد زمان را سرعت می‌نامند" یعنی

$$N = \frac{d}{t}$$

اینک بسنیم تعریف نیرو در فیزیک چگونه است.

نیرو: درحقیقت شگردی برای مرتبط ساختن محیط با حرکت ذره است، نیرو را برحسب شتابی که یک جسم استاندارد معین در یک محیط مناسب پیدا می‌کند تعریف می‌کنیم. فرض کنید جسمی به جرم  $m$  با شتاب  $a$  درحال حرکت است، آنگاه آن جسم دارای نیرویی است برابر با:  $F = m \cdot a$ ، یعنی نیرو برابر است با حاصل ضرب شتاب جسم در جرم جسم. در اینجا بایستی به فرق مابین جرم و وزن اشاره‌ای نمود و آن اینکه جرم یک جسم، همان مقدار ماده تشکیل‌دهنده آن است و وزن یک جسم درواقع نیروی وارد به جسم در میدان جاذبه زمین است. در سیستم متریک مقدار جرم یک جسم را با واحد کیلوگرم و نیروی وزن یا بطورکلی، نیرو را با واحد نیوتن اندازه‌گیری می‌نمائیم. همانند دیگر کمیت‌های فیزیکی، نیرو نیز دارای انشعاباتی است، از آن جمله نیروی الکتریکی، نیروی مغناطیسی، نیروی ثقل، نیروی فنر و نیز نیروی اصطکاک و غیره... بطورکلی تمام نیروهای موجود در طبیعت را می‌توان به چهار گروه با قدرتهای نسبی مختلف طبقه‌بندی کرد:

- ۱- نیروهای ثقلی که بطور نسبی خیلی ضعیف هستند.
- ۲- نیروهای الکترومغناطیسی که قدرت متوسطی دارند.
- ۳- نیروهای هسته‌ای که نوترون‌ها و پروتون‌ها را در هسته بهم پیوند می‌دهند و از همه نیروهای دیگر قوی‌تر هستند.
- ۴- نیروهای ضعیف که در تلاشی بنای ( $\beta$ ) هسته‌ها و برخی از اندرکنش‌های ذرات بنیادی دخالت دارند.

این نیروها حقیقی هستند، به این معنی که می‌توان آنها را به اجسام معینی از محیط وابسته کرد. مثال نیروی ثقل، مانند وزن شماست که شما را به زمین می‌فشارد. هرگاه باری الکتریکی، درمقابل بار الکتریکی دیگری قرار گیرد، این دو بار با نیرویی یکدیگر را جذب و یا دفع می‌نمایند، این نیرو همان نیروی الکتریکی است. مثال آنرا می‌توان توسط شانه‌های پلاستیکی که به مو یا پارچه‌ای

ابری می‌کشیده شده است و تکه‌ای کاغذ را جذب یا دفع می‌نماید نمایش داد. نیروی عظیم هسته‌ای را می‌توان با شکافت هسته‌ای اتم و بمبهای اتمی نشان داد. برای مثال حالب است بدانیم بمبی که هیروشیمای را نابود ساخت، تنها (۱۰) کیلوگرم اورانیوم داشت.

انرژی: انرژی در فیزیک بعنوان خاصیتی از ماده که می‌تواند کار انجام دهد تعریف می‌گردد. و کار را توسط حاصل ضرب نیرو در تغییر مکان تعریف می‌کنند، یعنی هرگاه نیروی  $F$  باعث شود که جسمی به اندازه  $x$  تغییر مکان دهد آنگاه کار  $W$  برابر خواهد بود با:  $W = F \cdot x$  سنگی که از زمین برداشته شده است، اتومبیلی که با سرعت درحال حرکت است، فنری که فشرده شده است، سوخت موجود در باک اتومبیل، و غیره همگی دارای انرژی‌اند زیرا قادرند برای ما کار انجام دهند، حتی غذایی که می‌خوریم دارای انرژی است، زیرا با خوردن غذاست که می‌توانیم حرکت و جنبش داشته باشیم و کار انجام دهیم انرژی ممکن است از نوعی به نوع دیگری تبدیل شود ولی نه می‌توان آنرا بوجود آورد و نه از بین برد، یعنی انرژی کل ثابت می‌ماند و این به اصل بقا انرژی معروف است. از انواع انرژی می‌توان، انرژی مکانیکی، انرژی داخلی، انرژی الکتریکی، انرژی هسته‌ای، انرژی شیمیایی و غیره را نام برد. انرژی مکانیکی خود بدو دسته انرژی پتانسیل و انرژی جنبشی تقسیم‌بندی می‌گردد. منظور از انرژی پتانسیل همان انرژی ذخیره شده در جسم است که در اثر تغییر ارتفاع و یا بطور مثال فشردگی فنر بوجود می‌آید و منظور از انرژی جنبشی انرژی است که در اثر حرکت و سرعت جسم حاصل می‌گردد. هرگاه جسمی به جرم  $m$  به اندازه ارتفاع  $h$  از سطح زمین بلند شود، دارای انرژی پتانسیلی برابر  $P = m \cdot g \cdot h$  می‌باشد که  $g$  همان شتاب جاذبه زمین بوده که برابر  $9.81 \text{ m/s}^2$  متر بر مجذور ثانیه می‌باشد. هرگاه جسم فوق با سرعت  $v$  درحال حرکت باشد، آنگاه دارای انرژی جنبشی برابر با  $K = \frac{1}{2} m v^2$  می‌باشد. انرژی داخلی یک جسم، برآیند انرژی‌های جنبشی تک تک ملکولهای آن جسم می‌باشد. با یک تعریف جامع می‌توان گفت:



انرژی جنبشی یک جسم عبارت از مقدار کاری است که جسم بعلت متحرک بودن می‌تواند انجام دهد و انرژی پتانسیل یک مجموعه از اجسام عبارت از کاری است که این مجموعه می‌تواند به علت وضعیت نسبی اجزایش، یعنی بعلت هیئتش انجام دهد. هرگاه جسم صلبی که به علت موقعیت خود دارای انرژی پتانسیل (بالقوه) است از همان حالت رها شود، انرژی بالقوه آن تبدیل به انرژی جنبشی (بالفعل) می‌شود و هر قدر جرم جسم بیشتر باشد و با سرعت بیشتری حرکت کند انرژی آن زیادتر است.

برخورد و نیروی ضربه‌ای: از مشاهده برخورد میان ذرات اتمی، هسته‌ای و بنیادی می‌توان اطلاعات تجربی زیادی درباره آنها بدست آورد. در یک برخورد نیروی نسبتا بزرگی روی هریک از ذرات برخوردکننده در یک زمان نسبتا کوتاه اثر می‌کند. نکته اصلی در برخورد این است که حرکت ذرات برخوردکننده بطور تقریبا ناگهانی تغییر می‌کند و ما می‌توانیم بوضوح زمان قبل از برخورد و زمان بعد از برخورد را از هم تمیز دهیم. مثلا وقتی با یا به یک توپ می‌زنیم، آغاز و انتهای برخورد را با دقت نسبتا زیادی می‌توانیم معین کنیم. یا در یک فاصله زمانی که کاملا در مقایسه با زمان آزمایش ما کوتاه است با توپ در تماس می‌باشد. در حین برخورد با نیروی زیادی به توپ وارد می‌کند. این نیرو به نحو پیچیده‌ای با زمان تغییر می‌کند بطوریکه به سختی می‌توان آنرا اندازه گرفت. هم با و هم توپ در حین برخورد تغییر شکل می‌دهند. نیروهایی که در زمانی کوتاه نسبت به زمان آزمایش عمل می‌کنند، نیروهای ضربه‌ای نامیده می‌شوند. معمولا برخورد را برحسب اینکه انرژی جنبشی در آن حفظ بشود یا نه طبقه‌بندی می‌کنند. اگر انرژی جنبشی محفوظ بماند برخورد الاستیک نامیده می‌شود و در غیر این صورت آنرا برخورد غیرالاستیک می‌نامیم. برای مثال فرض کنید دو گلوله کروی و یک جنس و با سطوحی کاملا صاف و صغلی از روبرو با یکدیگر برخورد کنند، در این صورت پس از برخورد گلوله‌ها هردو به عقب برمی‌گردند، این مثال نشان‌دهنده یک برخورد الاستیک است.

برای برخورد غیرالاستیک، فرض کنید گلوله‌ای که از یک تفنگ شلیک شده است با تنه درختی برخورد کند، در این صورت گلوله بداخل تنه درخت نفوذ خواهد کرد و به عقب بازگشت نخواهد کرد، زیرا تمامی انرژی جنبشی آن صرف کار بر روی تنه درخت شده است و این نمونه یک برخورد غیرالاستیک است. پس هرگاه نیروی نسبتا بزرگی در مدت زمان کوتاهی اثر کند، آنرا نیروی ضربه‌ای می‌نامند. مثال ضربه را می‌توان مثلا در برخورد پای یک فوتبالیست با یک توپ و یا برخورد یک چوب چوگان با گوی مشاهده نمود. در این برخوردها نیروی نسبتا زیادی از طرف پا و چوب به ترتیب بر توپ و گوی و در مدت زمانی کوتاه اثر می‌نماید که باعث پرتاب توپ و گوی به مسافت زیاد می‌گردد. علت پرتاب شدن به مسافت زیاد را می‌توان از طریق قضیه اندازه حرکت و بقا اندازه حرکت خطی تشریح نمود، بدین ترتیب که در برخورد دو جسم صلب با یکدیگر تغییرات اندازه حرکت در جسم بعد از برخورد با هم یکی است.. اندازه حرکت را با  $P = m \cdot v$  نشان می‌دهند. در اینجا  $m$  جرم جسم و  $v$  سرعت آن و  $P$  اندازه حرکت آن است. بنابراین در برخورد دو جسم صلب با جرمهای  $m_1$  و  $m_2$  و سرعتهای قبل از برخورد  $v_{01}$  و  $v_{02}$  و سرعتهای بعد از برخورد  $v_1$  و  $v_2$  تغییرات اندازه حرکت بدین صورت است:

$$\Delta P_1 = \Delta P_2 \Rightarrow m_1(v_1 - v_{01}) = m_2(v_2 - v_{02})$$

مثلا هرگاه شخصی با جرم موثر ضربه‌زننده  $m_1 = 5$  کیلوگرم و با سرعت اولیه  $v_0 = 14$  متر بر ثانیه به شخص ساکنی با جرم  $m_2 = 70$  کیلوگرم نیروی ضربه‌ای وارد کند آنگاه خواهیم داشت:

$$5(v_1 - 0) = 70(0 - 14)$$

لازم به تذکر است که سرعت دست ضربه‌زننده شخص اول را پس از برخورد برابر صفر در نظر گرفته‌ایم، از آنجا خواهیم داشت:

$$v_1 = -1$$

یعنی شخص ساکن پس از برخورد مشت شخص اول با او با سرعت ۱ متر بر ثانیه به عقب پرتاب خواهد شد. علامت منفی فقط جهت سرعت را نشان

می‌دهد و تاثیری در مقدار آن نخواهد داشت. لازم بتذکر است که مسافت پرت شدن فرد ثانی را به دو طریق هم از طریق روابط فیزیکی و هم از طریق اندازه‌گیری عملی و تجربی می‌توان حساب کرد.

لازم به تذکر است که روابط فوق با این فرض نوشته شده‌اند که ما دو فرد را مانند دو جسم صلب (تغییر شکل ناپذیر) فرض کرده‌ایم و همچنین از دخالت سایر نیروها مانند نیروی اینرسی و اصطکاک صرف‌نظر نموده‌ایم. در عمل ممکن است اعداد بدست آمده از فرمولها با تجربه اختلاف داشته باشند، در واقع بدن یک شخص مانند یک جسم الاستیک عمل می‌کند یعنی نسبت به اعمال نیرو به آن تغییر شکل می‌دهد. در ضمن نیروی وارد به فرد نسبت به تکیه‌گاه او یعنی پاهایش ایجاد گشتاور یا ممان می‌نماید که خود باعث دوران شخص حول محوری می‌گردد که از پاهای او می‌گذرد و افقی است و نیز اصطکاک بین زمین و کف پاهای شخص نیز عامل موثری در اندازه‌گیری عملی و نظری است. تمام موارد فوق در فرمولهای مربوطه نیز براساس همین فرضهای ساده‌کننده مسئله ضربه بیان شده‌اند و علت این امر نیز اینست که تنها یک دید کلی و ایده‌آل از مسئله را به خواننده بنمایاند و با استفاده از این فرضهای ساده‌کننده، فرض می‌کنیم پس از ضربه، شخص ثانی بمدت یک ثانیه در هوا پرتاب شود آنگاه خواهیم داشت:

$$V = at + V_0 \quad V_0 = +1m/s \quad t = 1s \quad V = 0$$

$$\Rightarrow 0 = a + 1 \Rightarrow a = -1m/s^2 \quad \text{شتاب شخص}$$

$$V^2 - V_0^2 = 2ax \Rightarrow x = \frac{V^2 - V_0^2}{2a}$$

$$\Rightarrow x = \frac{0^2 - 1^2}{-2} \Rightarrow x = \frac{1}{2} m = 0/5 m$$

یعنی مسافتی که شخص ثانی به عقب پرت خواهد شد برابر نیم متر است. باز تذکر می‌دهیم که مقادیر بدست آمده در حالات ایده‌آل و با فرضهای ساده‌کننده بدست آمده‌اند و در عمل ممکن است تفاوت‌هایی با حالت نظری و تئوریک وجود داشته باشد و تشریح تئوری این مثال یک دید کلی و عمومی را در رابطه با ضربه و اندازه حرکت در ضربات فیزیکی به ما می‌دهد.

باتوجه به همه بحثهای فیزیکی این کتاب چه حرکت و ویژگیهای آن و چه بحثهای نیرو، انرژی، نیروی ضربهای و غیره به این نتیجه می‌رسیم که اگر یک رزمکار می‌خواهد ضربه او دارای بیشترین قدرت و نیرو باشد بایستی جرم دست او بیشتر بوده و ضربه او با بیشترین سرعت و در کمترین زمان زده شود. هنرجویان سیستمهای بیرونی براین اساس و براساس تفکرات فیزیکی ضربه را با بیشترین سرعت و در کمترین زمان اجرا می‌کنند.

ولی حرکت در سبک رزمی تایی چی (تای شی) دارای ویژگی بخصوصی است و با حرکت مکانیکی تفاوتی اساسی دارد، بنابراین ضرباتی که باتوجه به "حرکت در تایی چی" اجرا می‌گردد دارای بیشترین قدرت و نیرو می‌گردد. این نیروی ایجاد شده همان "ابر نیروی چی" است. ما در حرکت و ایجاد نیروی ضربهای از نظر فیزیک توضیح دادیم که رزمکار اگر ضربهای با مشت که سرعت آن ۱۴ متر بر ثانیه است به یک فرد ساکن وارد کند، فرد ساکن حدود نیم متر به عقب پرت خواهد شد، درحالیکه ضرباتی که براساس حرکات تایی چی که دارای ویژگیهایی مانند، تفکر، تمرکز، تصور، ریلکس، تنفس و میل جلوئی نیروی چی است و براساس زیربنای فلسفه چی بوده اجرا می‌گردد. بیش از دهها برابر نیروی فیزیکی یک رزمکار بیرونی ایجاد نیروی ضربهای می‌کند و حریف را چندین متر به عقب پرت می‌کند. ویژگیهای حرکت در تایی چی در مبحث ویژگیهای تایی چی، بحث شده است.

این مقایسه خود براحتمی ثابت می‌کند که نیروی چی دهها برابر نیروی فیزیکی اثر دارد و واقعا "ابرنیرو" می‌باشد و همچنین نیروی چی بیشتر بعد متافیزیکی دارد تا فیزیکی.

در بحث "شواهد و اسناد تاریخی" این کتاب مثالهایی از ضرباتی که باتوجه به ویژگیهای حرکت در تایی چی اجرا شده، نقل گردیده است. در اینجا خلاصه‌ای از بعضی از آنها را تکرار می‌کنیم:

در یک تمرین مسابقه‌ای استاد "لی نینگ‌جان"، اولین و ماهرترین شاگرد خود را بیست فوت یعنی حدود شش متر پرت کرد.

استاد ووکوئوشونگ" یکی از استادان تای چی با کف دست راست خود خیلی دوستانه به سینه "که وونگ" خبرنگار روزنامه نیونیشن ضربه‌ای ملایم و آرام وارد کرد و او دچار برق‌گرفتگی شد، یک دور به گرد محور خود چرخ خورد، تعادل خود را از دست داد و محکم به دیوار اصابت کرد.

"استاد" ووکوئوشونگ" مذکور می‌گوید: روزی یک استاد تای چی بنام "سنگ مان شینگ" در یک مبارزه، فقط کف دستش را به ملایمت به سینه من کوبید که این ضربه مرا چندین متر به عقب پرت نموده و به پشت نقش به زمین کرد.

"استاد" یانگ لوشان (چان) " یکی از اساتید معروف تای چی بود روزی یک رزمکار جوان به شکم او یک ضربه نیرومند مشت زد، یانگ لوشان درحال ضربه خوردن نفس خود را شدیداً بیرون داده همزمان ضربه آرامی به رزمکار جوان وارد کرد و او را ۳۰ فوت یعنی حدود ۱۰ متر به عقب پرت کرد. لازم به تذکر است که در این مثالها که توجه کردید و در ضربات تای چی و نیروی چی، اولاً جرم دست ضربه‌زننده مطرح نیست، ثانیاً ضربه به آرامی و ملایمت و ~~با سرعت کم~~ اجرا می‌گردد. مثلاً ضربه چی تقریباً با سرعت یک متر بر ثانیه و شاید هم کمتر اجرا می‌گردد و در مثالهای بالا از ضربات نیروی چی ضربه با این سرعت (1 m/s) اجرا شده است. درحالیکه شما توجه کردید که در محاسبه نیروی ضربه‌ای یک مشت (که ضربه‌ای فیزیکی است) ضربه با سرعت ۱۴ متر بر ثانیه یعنی با بیشترین سرعت و در کمترین زمان اجرا گردید.

## مدیتیشن

"متمرکز کردن اشعه‌های فکر مانند متمرکز کردن اشعه‌های نور خورشید در ذره‌بین، نافذ و موثر می‌باشد"

در روانشناسی ثابت شده است که انسان دارای دو ضمیر یا ذهن یا شعور می‌باشد: ضمیر خودآگاه و ضمیر ناخودآگاه. مجموع این دو شعور تشکیل‌دهنده انسانیت انسان است. ما هنگامی که درحالت خواب و بیهوشی و مواردی مشابه آن نیستیم با ضمیر خودآگاه (شعور ظاهر) اداره می‌شویم و رفتار ما تحت کنترل ضمیر خودآگاه هست. حواس پنجگانه انسان نیز عوامل خودآگاه می‌باشد. این ضمیر خودآگاه است که انسان را در زندگی عادی روزانه هدایت و اداره می‌کند. زمانی که به هر علتی ضمیر خودآگاه انسان در کار خود دچار اشکال و ضعف می‌شود و میدان فعالیت را ترک می‌کند، ضمیر ناخودآگاه فوراً جای خالی آنرا پر کرده و به کنترل رفتار انسان می‌پردازد.

ضمیر ناخودآگاه درحالی که مکانیسم فعالیت درونی انسان را کنترل می‌کند. فعالیت‌های ظاهری و رفتارهای بیرونی او را نیز درمواقعی که ضمیر خودآگاه قادر نیست، مورد کنترل قرار می‌دهد. بهترین نشانه فعالیت و بیداری ضمیر ناخودآگاه، حالت هبپنوز می‌باشد.

ضمیر ناخودآگاه همیشه مواظب فعالیت ضمیر خودآگاه نیز می‌باشد که اگر ضمیر خودآگاه از فعالیت خود باز بماند ضمیر ناخودآگاه سریعاً کار او را انجام دهد.

ضمیر ناخودآگاه اسرارآمیزترین و عمیق‌ترین و مهمترین بخش روان انسان است و قدرتهای درونی انسان نیز از این بخش سرچشمه می‌گیرد، همچنین ریشه و اساس شخصیت، اعتقادات و قدرتها و تواناییهای انسان در این بخش می‌باشد و با دستیابی به درون این عالم عظیم (ضمیر ناخودآگاه) است که انسان به قدرتهای عالی و موفقیت‌های بزرگ دست می‌یابد.

تمرین مدیتیشن با از کار انداختن ضمیر خودآگاه و بی‌اثر کردن فعالیت آن، موجب بیداری ضمیر ناخودآگاه می‌شود و انسان با ورود به عالم درون

خویش و با سیاحت در جهان ناخودآگاهی به کشف حقایق و بیدار کردن قدرتها می‌پردازد و قادر می‌شود اصول یک زندگی نوین و یک رفتار مطلوب و یک اراده، نیرومند را پایه‌ریزی کند و هرچه بیشتر به مقاصد و اهداف خویش برسد.

تمرینات مدیتیشن یکی از بهترین راهها برای دست یافتن به آرامش روحی و فکری و مبارزه با اضطراب و نگرانی و تشویش و آشفتگی فکری و ذهنی می‌باشد. هرکس دارای رفتارهای مخصوص مدیتیشن می‌باشد و در هر شغلی یک نوع مدیتیشن ایجاد می‌گردد، مثلاً نویسندگانی که درحال گردآوری و نوشتن یک نظریه است درحال مدیتیشن است، مهندسی که درحال کشیدن یک نقشه مهندسی و پزشکی که درحال انجام عمل جراحی و ملوانی که درحال هدایت یک کشتی و پیرزنی که مشغول نخ‌بافی، و ورزشکاری که درحال انجام حرکات مخصوص است همه اینها درحال مدیتیشن هستند زیرا ما گفتیم که مدیتیشن تمرینی برای کنترل ذهن و رسیدن به آرامش فکری است، وقتی که توجه ما کاملاً به یک موضوع و هدف جلب می‌شود فکر ما آرامش پیدا می‌کند، هر قدر فکر انسان به یک موضوع متمرکز می‌شود آشفتگی‌های ذهنی و فکری متوقف و از بین می‌روند و یک نوع احساس آرامش و رضایت به انسان دست می‌دهد. ما هر قدر به یک موضوع دور یک کار مشغول می‌شویم فکر ما بطور همه‌جانبه در حوال محور آن موضوع دور می‌زند و این موجب می‌شود که فرصتی برای پرداختن به ناراحتیها و مشکلات خود نداشته باشیم و آنها را فراموش کنیم و این موجب آرامش و رضایت خاطر ما می‌شود.

ولی توجه به این موضوع اساسی است که این فعالیت‌های شغلی افراد که ایجاد یک نوع حالت مدیتیشن می‌نماید کوتاه‌مدت و نوسانی بوده و بطور متناوب قطع و ایجاد می‌گردد، یعنی این نوع حالت مدیتیشن استمرار و دوام ندارد بلکه کوتاه‌مدت بوده و آرامش و رضایت‌خاطر حاصل از آن نیز کوتاه‌مدت می‌باشد، یعنی این فعالیت‌ها تا زمانی که (آن زمان اکثر کوتاه است) توجه و تمرکز ما را بخود جلب کرده است، ایجاد آرامش نموده ولی با قطع آن، احساس آرامش از بین می‌رود و ذهن از حالت آرامش و تمرکز منحرف گشته و به روال

آشفتگی و بی‌هدفی خود برمی‌گردد و موجب اتلاف انرژی ذهن برای افکار سرگردان و مشوش و بی‌هدف و بی‌ارزش می‌شود. لذا بهترین طریق برای رسیدن به آرامش فکری پایدار و احساس رضایت خاطر کامل انجام تمرینات کامل مدیتیشن می‌باشد.

البته گفتنی است که هدف از مدیتیشن این نیست که انسان همیشه در یک حالت ازخود بیخودی و خلسه باشد و هیچ برنامه‌ای برای زندگی و پیشرفت خویش و جامعه خویش نداشته و راه‌حلی برای مشکلات خود نیاندیشد و مغزی برای معضلات خود پیدا نکند و فقط و فقط در یک گوشه نشسته و با یک نان جوئی ساخته و همیشه در عوالم خویش سیر نموده و هیچ تلاشی در راه سازندگی زندگی خویش و اجتماع نداشته باشد، بلکه هدف از تمرینات و روشهای مختلف مدیتیشن سالم و پرنشاط و قدرتمند ساختن جسم و نیرومند و پرانرژی ساختن ذهن ر رسیدن به آرامش فکری و استفاده از قدرتها و توانائیها و استعدادهای عالی درونی انسان و ذخیره کردن نیروهای مفید جسم و ذهن و جهت دادن به آنها برای انجام مبارزه صحیح و حساب شده با مشکلات و موانع موجود در مقابل پیشرفت انسان و جامعه، و شکوفا کردن زندگی می‌باشد. انسانی که روحی سالم و جسمی قدرتمند داشته باشد می‌تواند برنامه‌های جالب و طرحهای بزرگ برای پیشرفت خود و جامعه خویش داشته باشد و به بهترین وجه به اجرا و پیاده کردن برنامه‌ها و نقشه‌های خود مبادرت کند.

ما وقتی که درحال تمرکز، آرامش و مدیتیشن فکری نیستیم دستخوش افکار و احساسات آشفته و بی‌ارزش هستیم، افکار سرگردان و باطل، رویاهای مکرر و کم‌ارزش آئینده و خاطرات آزاردهنده و مشوش‌کننده گذشته هر لحظه میان ذهن و فکر ما را مورد جولان و نمایش خود قرار می‌دهند. در این میدان برارزش و کمبایی، هر لحظه یک نوع فکر با یک لباس و حالت مخصوص بخود درحال جولان و گردش می‌باشد. افکار ناهماهنگ درحال تداخل و ازدحام و این میدان مملو از اغتشاشات فکری می‌گردد. و انسان فرصت و قدرتی برای پرداختن به موضوعات مهم و امور واجب و لازم پیدا نمی‌کند و قدرت لازم

تصمیم‌گیری و اجرا را کم‌کم از دست می‌دهد. در این آشفته بازار ذهن، پیدا کردن اجناس و کالاهای اساسی و لازم کاری مشکل می‌گردد. معلوم است که در این صورت انسان دارای روحی سالم و جسمی قدرتمند نخواهد بود تا در راه مسائل اساسی خویش بکوشد و انرژی جسمی و ذهنی انسان به هدر خواهد رفت. پس با تمرینات مدیتیشن بایستی یک کنترل دائمی بر جریانات فکری و ذهنی خود داشته و میدان ذهنی خود را از جولان افکار ناهماهنگ و بی‌فایده بیرون بیاوریم و به تصمیمات و افکار لازم و متعالی و اساسی اجازه فعالیت و جولان بدهیم تا بتوانیم انرژی قدرتمند ذهنی خود را متمرکز و متوجه اهداف و موضوعات اساسی و مهم نموده و ذهن خود را وادار به همراهی و همکاری کامل با خواست و اراده‌مان بکنیم.

مدیتیشن راهی برای تمرکز و ذخیره کامل انرژی فکری انسان برای انجام فعالیتهای اساسی و مهم می‌باشد، از این طریق است که فرد با وجود پرداختن به امور مهم و ارزشمند، همیشه دارای انرژی قوی ذخیره شده برای فعالیتهای مهم مختلف است و در عین حال به علت استفاده حسابشده و صحیح از انرژی ذهنی، جسم انسان قدرت، سلامت و نشاط خود را به بهترین نحو حفظ کرده و ذهن انسان دارای قدرت و آرامش کافی برای فعالیتهای روزمره می‌گردد.

استفاده از تمرینات مدیتیشن موجب می‌گردد جسم قدرتمند شده و کمتر دچار ضعف و مرض و پیری و شکستگی گردد و روح نیز همیشه پرنشاط و دارای آرامش و رضایت خاطر کامل گردد و یک هماهنگی قابل توجه بین روح و جسم و تن و روان، برای اجرای تصمیمات و خواسته‌های انسان وجود داشته باشد و حوصله و سلامتی و نشاط انسان با وجود کارهای مختلف و سخت و گذشت زمان و ازدیاد سن به قوت خود باقی مانده گرد و غبار دوران پیری نتواند بر روی حواس و روحیه و حوصله انسان نشسته و موجب ضعف و فقدان آن گردد.

بوسیله تمرینات مدیتیشن فرد سعی می‌کند یک کنترل مستمر روی ذهن و افکار خود داشته باشد و در این حالت فکر فرد به یک موضوع متمرکز و در آن موضوع ساکن و باقی می‌گردد و درحول آن موضوع به گردش درمی‌آید. هرچه حالت مدیتیشن قویتر و مسترتر می‌شود دایره فعالیت ذهن و اشعه‌های فکر تنگ

و تنگ‌تر می‌گردد و حقایق جالب توجه به انسان مکشوف می‌گردد و شناختی حقیقی از ذات خویشتن و درون خود برای انسان پیدا می‌شود و فرد در عالم درون به شناخت خویش می‌پردازد، استعدادها شکوفا و تواناییها تقویت و قدرتها بیدار، و انرژیها آزاد و فعال می‌گردد. در مدیتیشن در ابتدا کنترل افکار و متمرکز کردن آنها بر روی یک موضوع خیلی سخت می‌باشد و بعضی آنرا غیرممکن فرض می‌کنند درحالیکه با مدتی تمرین، این کار براحتمی عملی می‌شود. البته افراد بشر استعدادهای مختلف در این مورد دارند، بعضی‌ها با چند جلسه می‌توانند به مرحله خوبی از مدیتیشن برسند ولی عده‌ای برای رسیدن به همان مرحله احتیاج به دهها جلسه دارند ولی هرچه باشد هر فرد در این راه تمرین کند دیر یا زود به مراحل مختلف مدیتیشن خواهد رسید و انجام دهها جلسه تمرین و زحمت برای فواید آن ارزش دارد.

"سوامی ویشنو" در این مورد می‌گوید: "مدیتیشن براحتمی بدست نمی‌آید بلکه مانند یک درخت زیبایی است که به آرامی و تدریجاً رشد می‌کند. شخص بایستی برای شکوفا کردن آن صبر کرده و برای رسیدن میوه آن و همچنین برای لذت برداری پیشه کند!" در فلسفه یوگا، طریقه راجا یوگا برای بیان حالت‌های مدیتیشن بکار می‌رود. یوگا طریقه‌ای است که به وسیله آن تسلط بر جسم و ذهن خویشتن با توسل به تمرینات مدیتیشن عملی می‌گردد و هدف یوگا دست یافتن به قدرت کنترل و امکان تسخیر امواج افکار می‌باشد که به آن "وریتی" می‌گویند. اگر احساسات و افکار تحت کنترل درنیاید هم‌آهنگی آن با سلامتی بدن ممکن نخواهد بود.

سروروبیندو در کتاب "اساس یوگا" می‌گوید: در آسایش خاطر اساس و مبنی بر اینست که وجود ذهنی در آرامش کامل باشد. در چنان آرامشی که هیچ سکون آنرا برهم نزند. اگر تفکرات یا فعالیتهای پیش‌آید ابتدا بخارج از ذهن تجاوز نکند. بلکه از خارج بیاید و از خاطر چنان بگذرد که گویی پرنده‌ای در آسمان ساکت و آرام پرواز می‌کند. از خاطر بگذرد بدون اینکه چیزی را معطوف کند یا از خود اثری بگذارد. حتی اگر هزاران تصور یا سنگینترین اتفاق بر آن

بگذرد سکون خاطر چنان ثابت و پایرجا باشد گوئی تارویود آن از جسمی سرمدی ولایزال ساخته شده است. خاطری که بهچنین آرامشی نایل شد می تواند شروع به عمل کند ولو اینکه اشتغال آن شدید و فوق العاده باشد. زیرا در این حالت آرامش خاطر بر اساسی استوار و پایدار خواهد بود که هیچ زحمتی برای خود ایجاد نخواهد کرد بلکه از عالم بالا الهام خواهد گرفت و بدون اینکه چیزی بر آن بیافزاید با کمال آرامش و دور از هر غرض و نظر خاصی به آن شکل و فرم ذهنی خواهد داد، ولی با شادمانی حقیقی و نیروی شادمانی و روشنائی که فرا راهش می نابد.

"سنت ایسا" اهل سوریه می گوید: "با خویشتن صلح کن تا آسمان و زمین با تو صلح کنند."

دکتر "اس جی جانگ" روانشناس مشهور می گوید: "ما برای خود و در اطراف خود دنیاهای عظیم ساخته و بردهوار با قوای نامتعادل بنده، این ساخته خود شده ایم. ولی عظمت این دنیائی که ما سازنده آن هستیم فقط باین علت است که عظمت و هیبت درونی و طبیعی ما صرف ساختن آن شده و ناچار هنگامیکه بدرون خود بنگریم آنچه می یابیم ناچیز و نارسا خواهد بود."

در "بهاگوداگیتا" آمده است: "آرجونا مرید و شاگرد کریشنا می پرسد: ای کریشنا چون ضمیر درحقیقت ناراحت است، جلوگیری از طغیان آن عملی بسیار جسورانه و مشکل و ممتنع است. من تصور می کنم که جلوگیری از آن مانند جلوگیری از وزش باد غیرمقدور است.

کریشنا (استاد و راهبر همه یوگیها) جواب می دهد: "بدون تردید آرامش دادن به خاطر سرکش، بسیار مشکل و دشوار است ولی بوسیله تمرین دائمی و خونسردی می توان آنرا بدست آورد."

"یوگاناندا" می گوید: "از اوایل کودکی تاکنون به ما آموخته اند که افکار خود را متوجه خارج کنیم ولی هیچوقت نگفته اند که به چیزهای درونی متوجه باشیم. بنابراین اغلب ما استعداد توجه به درون را از دست داده ایم. برای اینکه بتوانیم ضمیر را مانند اول بدرون منعطف نمائیم تا طبیعت خود را بشناسد

و خود را تجزیه و تحلیل کند و این عمل کار بسیار مشکلی است. معذالک این تنها راهی است که علما و عملاً می توان بر آن دسترسی یافت. بلی رام کردن خاطر بسیار مشکل است بخصوص اگر این امکان به آن داده شود که سالهای متمادی افسارگسیخته و مطلق العنان باشد، معذالک همانطور که "گیتا" گفته بالاخره با تمرین دائمی رام شدنی است."

"رومن رولاند" در کتاب (پیامبران هند جدید) می گوید: "معمولا ما قوای خود را ضایع می کنیم، نه فقط آنان را بر اثر گردبادهای تاثرات خارجی به تمام اطراف پراکنده می سازیم بلکه حتی همان هنگامیکه مثلاً قصد می کنیم در یا پنجره را ببندیم چنان هرج و مرجی در درون خود می یابیم که ژولیوس سزار در "رومن فوروم" یافته بود. هزاران مهمان ناشناس و ناخوانده بما هجوم می کنند که ما را زحمت دهند. هیچ نوع فعالیت داخلی در اینگونه بدن اثر کافی و پایدار ندارد مگر اینکه اول خانه وجودمان را تحت اختیار درآورده و سپس بغرا خواندن و مجتمع ساختن رمه های پراکنده، افکارمان بپردازیم. راجا یوگا تنها روشی است که گوئی می تواند منظور ما را برآورد. یعنی اول خانه ذهن ما را مرتب سازد و بعد قوای مرتب شده آنرا متمرکز نماید. از این طریق می توان نیروی فکر را کامل کرد و اضطرابات آنرا آرامش بخشید و منزهت ساخت و تقویتش نمود. همانطور که بدن بوسیله دفع ضایعات سمی خود قویتر و سالمتر می شود. بهترین نحو فکر نیز پس از رهایی از زیر بار این سموم فاسد و مضرات، قویتر و سالمتر می گردد. تمرین مرتب راجا یوگا برای قوای ذهنی ما مخزنی می سازد که دریچه و شیر آن در دسترس ما می باشد."

آقای جیمز هییت نیز در کتاب خود می نویسد: "هدف هاتا یوگا تسلط بر بدن است و هدف راجا یوگا تسلط بر دماغ است. در طریقه راجا یوگا تلاش بر سر این مسئله است که شخص قدرت کنترل بر جریان مداوم افکاری را که بخاطر خطور می کند بدست گیرد. در این روش کوشش می شود که جریان مداوم افکار بررسی شود و خاطر شخص تمرکز (دهارانا) و تعمق (دهیانا) آرامش پذیرد و پس از حصول این آرامش و سکون حالتی از شور و ذوق عالی (صدهی) دست

دهد. همانطوریکه قلّه "اورست" را داوطلبان ضعیف و بی‌بنیه نمی‌توانند فتح کنند و برای اینکار بدنی متناسب و ورزیده لازم است، جوکی (یوگی) هم می‌داند که برای رسیدن به هدف عالی باید بدنی متناسب و قادر به انجام وظایف داشته باشد و بر افکار خود مسلط شود و آنانرا غلام فرمانبردار ذات خود سازد.

همانطوریکه به نظریات افراد و کتب مختلف درمورد مدیتیشن و تمرینات روحی توجه نمودید ارزش زیاد آن مورد تاکید واقع شده و با زبانها و بیانات مختلف حقیقت آن مورد تأیید قرار گرفته است و همچنین چکیده همه نظریات و عقاید درمورد مدیتیشن مبین یک حقیقت مشترک است.

من همانطوریکه در اول بحث اشاره نمودم، معتقد هستم که مدیتیشن برای اشعه‌های افکار انسان مانند ذره‌بین برای اشعه‌های نور خورشید است. شما یک برگ کاغذ را از ساعت ۷ صبح تا ساعت ۵ عصر به مدت ۱۰ ساعت درمقابل نور خورشید تابستانی قرار دهید بعد از اتمام ۱۰ ساعت شما برگ کاغذ را بدون تغییر خواهید یافت ولی با یک ذره‌بین اشعه‌های نور خورشید را متمرکز نمائید و حدود ۱۰ دقیقه کاغذ را در پشت ذره‌بین در معرض اشعه‌های متمرکز نور خورشید قرار دهید در مدت ده دقیقه برگ کاغذ آنقدر گرم خواهد شد تا اینکه بسوزد. پس متوجه می‌شوید که متمرکز کردن اشعه‌های نور خورشید چه تأثیر فوق‌العاده‌ای نسبت به زمانی که آن اشعه‌ها پراکنده و غیرمتمرکز هستند دارد.

همینطور موقعی که افکار شما پراکنده و مشوش می‌باشد تأثیر آن در هر موضوعی خیلی کم خواهد بود ولی اگر از طریق تمرینات مختلف مدیتیشن بتوانید اشعه‌های افکارتان را به یک موضوع متمرکز سازید قدرت فوق‌العاده آنرا خواهید دید و متوجه خواهید شد که فکر و ذهن شما فوق‌العاده نافذ و قدرتمند است. پس مدیتیشن مانند ذره بین اشعه‌های پراکنده را متمرکز و نافذ می‌سازد ولی تفاوت اینست که ذره‌بین اشعه‌های نور خورشید را و مدیتیشن امواج و اشعه‌های فکر را متمرکز می‌سازد.

در زبان یوگا به حالتی که از طریق تمرینات راجویوگا به آن می‌رسند

مدیتیشن می‌گویند، همچنین در زبان "ذن" نیز رسیدن به حالت مخصوص روحی از طریق تمرینات فکری ذن مدیتیشن خوانده می‌شود گرچه اسامی دیگری نیز در یوگا و ذن برای حالت مدیتیشن وجود دارد. در عرفان و تصوف نیز به حالت مدیتیشن حالت خلسه و جذب می‌گویند. در زبان هینوتیزم به حالت مدیتیشن، هیپنوز یا خواب مصنوعی می‌گویند، در علم روانشناسی نیز به آن ترانس و در زبان علم مانیتیزم حالت مدیتیشن را خواب مغناطیسی می‌نامند.

بنظر من همه این اسامی بیان‌کننده یک حالت است و آن دست یافتن به عالم درون انسان یا همان ضمیر ناخودآگاه است. گرچه کلمات متفاوتی در این مورد بکار رود. یعنی اگرچه اصطلاحات متفاوت هستند ولی حقیقت موضوع یکی است و آن حالت درونی انسان است.

در کتاب "روانشناسی برای هر شخص" (این کتاب ترجمه نشده است) آمده است: از میان حواس که ما بوسیله آنها اطلاعات را از دنیای اطرافمان دریافت می‌کنیم ما حداقل ۱۱ (بازده) حس داریم، اما پنج‌تای آنها یعنی حس چشایی، حس لامسه، حس بویایی، حس شنوایی و حس بینایی، اصلی هستند. هریک از آنها کیفیات متفاوتی از اطلاعات را از محیط، برای ما می‌دهند، اما آنها معمولا با یک نظمی کار می‌کنند که به ما سیمای پیچیده و چندبعدی جهان را نشان بدهند. مغز محل کنترل مرکزی است و اعصاب مانند خطوط پیام‌رسانی، اخبار را از احساسات به مغز مخابره می‌کنند.

این حواس ذکر شده که تعداد صحیح آنها بنظر نویسندگان کتاب مذکور ۱۱ تا و پنج‌تای آنها اصلی هستند، در حالت مدیتیشن عمیق خاصیت خود را از دست می‌دهند و احساساتی مافوق این بحثها یا در میدان‌فعالیت می‌گذارند هرچه مدیتیشن و خلسه عمیق‌تر باشد، همانقدر نیز حواس پنجگانه یا بهتر بگوئیم حواس بازده‌گانه ارزش و خاصیت خود را از دست می‌دهند مثلا گوش صدائی نمی‌شنود و چشم چیزی نمی‌بیند و این حقیقت نشان می‌دهد که مدیتیشن اهمیت خوبی برای شناختن خویش و استعدادهای درونی خود و تسلط بر تن

فیزیولوژیک دارد. و از طریق تمرینات فکری می‌توان بر جسم و خواص آن حکومت و تسلط داشت.

پروفسور پل زاگو در کتاب مانیتیزم شخصی می‌گوید: "هرکسی که اراده کند در ظرف یک ساعت دست کم پنج دقیقه جریان فکر خود را بکلی قطع کند بزودی به مرحله "از خود بیخودی" مطلق (منظورش مدیتیشن و خلسه عمیق است) نزدیک خواهد شد. برای مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه و حتی بعداً بیست دقیقه فکر کاملاً جریان خود را قطع خواهد کرد و فعالیت و جدال در مقابل اوقات عادی کاهش کامل خواهد یافت، بطوریکه جنبه چراغ کوچک و ناچیزی را در مقابل نور شدیدی خواهد داشت. توصیه می‌کند مدت انقطاع جریان فکر را دست کم به سی دقیقه برسانید. بدین طریق یک اعتماد و یک قدرت و دقت گرانبهای برای مهار فعالیت روانی و موثر مولد نیروئی که از آن انوار نفوذ نامرئی ساطع می‌گردد بدست می‌آید و آنگاه است که می‌توان این نفوذ را با مطالعه و دقت راهنمایی کرد و بر کلیه غریز و انگیزه‌ها و عواطف و تلقینات خارجی که موجب انحراف جهت وی گردد غالب آمد. کسی که توفیق یافته است بر طبق اراده خویش جریان افکار خود را قطع کند قادر است از رسوخ هرگونه تصویر ذهنی نامطلوب و مودی به ذهن خویش جلوگیری کند و اجازه ندهد افکاری که به جذابیت مانیتیزم شخصی وی لطمه وارد آورند در ذهنش باقی بماند و منحصر اندیشه‌های پاک استوار و نیرومند و راستی و برابری را خواهد پذیرفت و هرگونه دشمنی و خصومت نسبت به دیگران بنظرش منفور و قبول نشدنی خواهد آمد."

آقای "لسی لوکرون" هیپنوتیزور معروف آمریکائی در مورد رخوت، سستی و ریلاکسیشن که نوعی مدیتیشن است می‌گوید: "اغلب اوقات فشارهای عصبی قدرت استراحت را از ما سلب می‌کند و خیلی از افراد که به اصول و تکنیک آن آشنا نیستند نمی‌دانند چطور باید آرامش پیدا کرد و در نتیجه ضعف و ناتوانی در مقابل فشارهای عصبی مداوم، قطعاً هم جسماً و هم روحاً زیون می‌شوند و این خود یکی از علل عمده بیمارهای عاطفی است که یک نمونه آن ابتلای به زخم معده است."

هدف از وانهادگی و رخوت اینست که فشار عصبی را افلا بطور موقت تخفیف داد و با تمرینی چند در ایجاد این وانهادگی می‌توان فشار عصبی را بطور محسوس از خود دور کرد."

بحشی از کتاب دکتر شروت:

اخیراً کتابی از آقای دکتر ریچارد شروت بنام "هیپنوتیزم، علمی نوین" توسط آقای دکتر رضا جمالیان ترجمه و منتشر شده است. دکتر شروت یکی از اساتید هیپنوتیزم در آمریکا بوده و بنابه نوشته آقای جمالیان، ایشان رئیس انستیتوی بین‌المللی مطالعات هیپنوتیزمی آمریکا می‌باشد. لازم می‌دانم از فرصت پیش آمده استفاده نموده جملاتی چند در مورد این کتاب بنویسم.

چنانکه از مطالعه کتاب برمی‌آید آقای دکتر شروت مهارت خوبی برای طرح موضوع دارد و با زبان شیوا و گویایی به طرح نظریات خود می‌پردازد. صحیح‌ترین راه نقد یک نظریه اینست که انسان هم به محسنات و هم به جنبه‌های منفی و اشتباهات آن اشاره نماید. من نیز از این اصول پیروی می‌نمایم.

آقای دکتر شروت بحث را از ضمیر ناخودآگاه شروع می‌کند؛ او سعی دارد ضمیر ناخودآگاه را از طریق توسل جستن به علم فیزیولوژی مورد تعریف و شناسایی قرار دهد، ضمیر ناخودآگاه از نظر او یک ماهیت و مفهوم مادی و عضوی دارد، دکتر شروت تعریفی ارائه داده و حرفهائی می‌زند ولی گفته‌های او هیچکدام برای فهمیدن ضمیر ناخودآگاه قابل استفاده نیست و توجیهات عضوی و مادی او بدون استدلال بیان می‌گردد و راه به‌جایی نمی‌برد و مجبور می‌شود بگوید که: "تصور نکنید که با تعریفها و توصیفهای من ضمیر ناخودآگاه روشن شده است" او باز مجبور می‌شود در مورد قطع رابطه با محیط (بیهوشی) به توصیف روانی روی آورد. به‌نظر من این اشتباهی فاحش است که ضمیر ناخودآگاه را با مفهوم مادی و عضوی تشریح و تعریف کرد.

دکتر شروت سپس در مورد دو نوع شیوه استدلال و تعقل بحث می‌کند، این بحث او انصافاً بحث جالب و قابل استفاده می‌باشد.

دکتر شروت همچنین در مورد چهار طریقی که موجب برنامه‌ریزی ضمیر ناخودآگاه می‌شود بطور جالب و مفید بحث می‌کند که خیلی قابل استفاده است.



او رفتن به حالت هیپنوتیزمی را به دو طریق منفی و مثبت تقسیم می‌کند و با انتقاد صحیح از هیپنوتیزورهای صحنه، طریق مثبت را تنها و بهترین راه می‌داند و می‌گوید تنها با ریلکس شدن می‌توان به بیهوشی هیپنوتیزمی رسید. اشتباه دکتر شروت در اینجاست که ریلکس شدن را شرط کافی برای هیپنوتیزه شدن می‌داند، برای هیپنوتیزورهای مجرب ثابت شده است که درصدهائی از مردم درحضور یک فرد قادر به ریلکس کردن خود نیستند و درصدهائی نیز باوجود ریلکس شدن ضعیف کمترین تاثیر هیپنوتیزمی را نمی‌پذیرند پس طریق ریلکس کردن و ریلکس شدن برای هیپنوتیزم کافی نمی‌باشد، بلکه از شرایط هیپنوتیزم است. من در تجربه‌هایم بارها افراد را بدون کوچکترین ریلکس به مراحل عمیق هیپنوتیزم برده‌ام.

دکتر شروت سپس به بحث درمورد تاریخچه می‌پردازد، او تاریخچه هیپنوتیزم را با بیانی شیوا و اطلاعاتی جالب بیان می‌کند ولی محور نتیجه‌گیری وی از تاریخچه هیپنوتیزم رد نظریه مانیتیزم و قدرت فکری و انتقال فکر هیپنوتیزور است.

دکتر شروت همچنین از خطرات و محدودیتهای هیپنوتیزم صحبت می‌کند، او درمورد خطرناک نبودن هیپنوتیزم برای سوژه بحث خوبی می‌کند و سپس به نقد مسأله جنسیت می‌پردازد و می‌گوید: "در تصاویری که از هیپنوتیزم در کشورهای غربی منتشر می‌شوند، بندرت منظره هیپنوتیزم شدن یک مرد توسط مرد دیگری نشان داده شده است. سوژه در این عکسها عموماً زنی بسیار جذاب است که دامنی کوتاه پوشیده و با یقه باز به روی میلی لمیده و با چشمان بی‌روحش در دیدگان هیپنوتیزور که مردی با ژست قلدرمنشانه است خیره شده است. مسلماً این منظره برای عده‌ای می‌تواند اغواانگیز باشد."

این گفته دکتر شروت واقعاً مسأله‌ای حقیقی و تاسف‌بار است که عده‌ای علم پرارزشی‌مانند هیپنوتیزم را در بستر جنسیت و سکس مطرح می‌کنند، البته این مسأله خوشبختانه در ایران تقریباً دیده نشده است و همانطوری که دکتر شروت نوشته در کشورهای غربی معمول است.

در بحث دیگری دکتر شروت مرتکب اشتباه بزرگی می‌شود و این اشتباه و خطا محور و چکیده همه اشتباهات و خطاهای او در این کتاب است، او در کتاب خود می‌گوید: "هیپنوتیزم برای هیپنوتیزور خطرناک است زیرا هیپنوتیزور با موفقیت در هیپنوتیزه کردن سوژه‌های مستعد دچار توهم قدرت می‌شود و فکر می‌کند که دارای یک قدرت روحی است."

بحث من نیز در این زمینه است که دکتر شروت قدرتهای انتقال فکر و روشن بینی و نظریه مانیتیزم را مردود می‌داند حتی از نوشته‌های او چنان برمی‌آید که هیچ اعتقادی به قدرت روحی بشر و نیروهای درونی او ندارد.

ما معتقدیم این بزرگترین اشتباه و خطای دکتر شروت می‌باشد و از آنجائیکه خودش هیچگونه قدرت مانیتیزمی و روحی و تلهپاتی و روشن بینی ندارد فکر می‌کند که دیگران نیز این قدرتها و استعدادها را ندارند، او هیپنوتیزم را فقط تلقین‌پذیری سوژه درحال ریلکس می‌داند و معتقد است که می‌توان با ریلکس کردن سوژه و تلقین به او، او را به هیپنوز عمیق برد.

من بیش از ده سال است که به تحقیقات علمی و تجربه‌های عملی درمورد هیپنوتیزم مشغول هستم و در دهها جلسه بحث با صاحبان علوم، این مسأله را ثابت و معرفی کرده‌ام و تا حال هزاران مورد هیپنوتیزم خصوصی و صحنه‌ای و فردی و دسته‌جمعی انجام داده‌ام و به نتایجی که رسیده‌ام واقعاً ارشمندهم است لذا لازم می‌دانم درمورد نظریات دکتر شروت خیلی خلاصه بگویم که اولاً یکی از بزرگترین اشتباهات و خطاها و ضعفهای او مردود شمردن قدرت مانیتیزمی و انتقال فکر و روشن بینی و دیگر استعدادها و قدرتهای درونی انسان است. او نظریه مانیتیزم را نظریه‌ای غلط و مردود می‌داند، درحالیکه همانطوری که در این کتاب درمورد مانیتیزم بحث کرده‌ام، دانشمندان بیشماری نظریه مانیتیزم را قبول کرده‌اند و در این زمینه تحقیق و فعالیت می‌کنند و مانیتیزورها اصول مانیتیزم را تبیین و بکار می‌برند. حتی امروزه علم فیزیولوژی نیز که علم مورد قبول و مطالعه دکتر شروت است مسأله وجود مغناطیس مثبت و منفی را در بدن انسان مورد تأیید قرار داده است و نقاط مختلف بدن را از نظر دارا بودن

مغناطیس مثبت و منفی تعیین کرده‌اند، بعنوان مثال درمورد مغناطیسی مثبت موجود در قلب انسان و جهت جریان آن و جریانهای مورب این مغناطیس صحبت‌هایی شده است که من به علت طولانی شدن بحث نمی‌توانم به آن اشاره کنم.

یکی دیگر از اشتباهات و خطاهای دکتر شروت اینست که فکر می‌کند می‌توان بوسیله ریلاکس سوژه و تلقین هیپنوتیزور، سوژه را بخواب عمیق هیپنوتیزی برد. ولی من به جرات می‌گویم که بوسیله ریلاکس و تلقین درصد خوبی از افراد هیپنوتیزه نمی‌شوند و ما در هیپنوتیزم صد درصد افراد بشر که در هیپنوتراپی به آن محتاج هستیم، شکست می‌خوریم، بلکه وجود مانیتیزم و قدرت انتقال فکر و پاس‌های مغناطیسی برای هیپنوتیزم صد درصد افراد خیلی لازم و ضروری می‌باشد.

همچنین مترجم کتاب دکتر شروت، آقای جمالیان نیز از نظریات دکتر شروت پیروی کرده و بر آن صحنه می‌گذارد.

سومین اشتباه و خطای دکتر شروت و دنباله‌رو آن آقای جمالیان اینست که از درجات و مراحل خواب هیپنوتیزی (هیپنوز) تحلیل درستی ندارند یعنی بطور دقیق و صحیح از درجات هیپنوتیز آگاه نیستند و این برای یک هیپنوتیزور ضعف بزرگی است که او را در نظریات خودش دچار اشتباه و خطا می‌کند. شناختن درجات هیپنوز یکی از مشکلترین قسمتهای علم هیپنوتیزم است و کسی که به آن آگاهی نداشته باشد در نظریات و فعالیتهای خود دچار مشکلات اساسی می‌گردد. دلیل بر این ادعا اینست که دکتر شروت هیچ بحثی درمورد درجات هیپنوز و مشخصات آن که بحثی لازم است نیاورده است. و همچنین او می‌گوید: "درحالت هیپنوز ضمیر آگاه ما در اقیانوسی از سستی، خواب‌آلودگی و بی‌خیالی مستغرق می‌شود و در این حالت نیمه‌خواب، توجهی به اطراف ندارد."

همچنین او در جای دیگر می‌گوید: "تصور کنید به ضمیر ناخودآگاه درحالت هیپنوتیزم تلقین یا بیان کنیم که اتاق دارد سرد می‌شود. در این شرایط ضمیر ناخودآگاه فرد هیپنوتیزه شده این حرف را به‌صورت درست قبول می‌کند."

اساتیدی که به درجات هیپنوز آگاهی دارند اشکالات جملات بالا را بخوبی متوجه می‌شوند و کوتاه سخن اینکه آقای دکتر شروت حالت هیپنوز را فقط حالت سنامبول می‌داند. آقای دکتر جمالیان نیز در پاورقی کتاب دکتر شروت درمورد یک خاطره هیپنوتیزی چنین بحث می‌کند: "در یکی از دانشکده‌های پزشکی شهرستانها که برای تدریس رفته بودم، در یک جلسه دوستانه که شبی در خانه یکی از دانشجویان برگزار می‌شد به‌عنوان تمرین ریلاکسیشن و مدیتیشن از ۱۳ دانشجوی سال پنجم پزشکی ۱۲ نفر به عمقی از هیپنوتیزم رسیدند که دریاچه‌ای را که ماه بر آن نورافشانی می‌کرد مشاهده کردند و بدون بال و با تکان دادن دست از روی آن پریدند!"

اساتیدی که به درجات و مکانیسم هالوسینیشن در هیپنوتیزم آشنائی و آگاهی دارند می‌دانند که گفته آقای جمالیان چقدر قابل شک و تردید است و پایه علمی و واقعی ندارد. هالوسینیشن واقعی درحال هیپنوز مکانیسم مخصوص دارد و با تصورات واهی و تجسمات بی‌رنگ و روح تفاوتی اساسی دارد لذا امکان ایجاد هالوسیناسیون واقعی هیپنوزی از ۱۳ نفر حاضر در ۱۲ نفر، فکری خام و عقیده‌های باطل است، آنهم فقط با ریلاکسیشن و مدیتیشن در جلسه اول. پس لازم است آقای جمالیان بیشتر درمورد درجات هیپنوز تحقیق بکنند زیرا دست‌یابی به این مرحله هیپنوز که ایجاد هالوسیناسیون واقعی بکنند با این درصد عالی که آقای جمالیان گفته (از ۱۳ نفر ۱۲ نفر) جز خیال باطل چیزی نیست و این ادعاها برای کسانی که علاقمند به هیپنوتیزم هستند گمراه‌کننده است و آنان را بسوی یک سراب از واقعیات هیپنوتیزی می‌کشاند نه به حقیقت این علم. همچنین گفتنی است که شاید بتوان از طریق مواد مخدر در ۱۲ نفر از ۱۳ نفر ایجاد تصورات بی‌روح و بی‌رنگ کرد ولی ایجاد هالوسینیشن واقعی هیپنوزی آنهم از طریق ریلاکسیشن در جلسه اول تلاشی ناموفق است و پذیرفته نبوده ارزش علمی نیز ندارد.

خلسه و مدیتیشن از نظر دکتر شروت: دکتر شروت در کتاب خود نظریات بخصوصی درمورد خلسه و مدیتیشن داده است و بحث عمیقی نموده است.

نظریات ایشان در مورد خلسه چقدر قابل قبول و مطابق واقعیات است، بحثی که مجال پرداختن به آن در اینجا نیست.

من اینجا فقط نظریات دکتر شروت را در مورد مدیتیشن و خلسه می‌آورم تا خواننده گرامی بخوبی به مسائل مختلف این بحث آشنائی داشته باشد، او می‌نویسد: "دو نوع متفاوت خلسه: حالت خلسه یا ترانس به طرق مختلف ایجاد می‌گردد. براساس مطالعاتی که انجام شده برای ایجاد ترانس باید به‌صورتی سلسله اعصاب تحت تاثیر یا تحریک قرار بگیرد.

آنا تول ملیچ نین در کتاب خود بنام هیپنوتیزم که در سال ۱۹۶۷ منتشر کرده از دو نوع متفاوت خلسه به نامهای "تروفو تروپیک" و "ارگو تروپیک" یاد کرده است. برای ما ساده‌تر است که این دو نوع خلسه را بترتیب، خلسه مثبت و خلسه منفی بنامیم. برای ایجاد خلسه منفی از محرکهایی استفاده می‌شود که موجب برآشفتگی و برهم زدن تعادل اعصاب می‌شوند و در جریان آن به نوعی از ترس استفاده می‌شود. یا سایر احساسات و عواطف منفی تحریک می‌گردند.

برای ایجاد خلسه مثبت، از طریق آرامش دادن به بیمار یا سوژه اقدام می‌گردد. و درحقیقت، بیمار به آرامی و منانت، درحالی که اضطراب یا نگرانی ندارد، به تدریج وارد حالت خلسه می‌گردد. خلسه مثبت برای سلسله اعصاب و بدن انسان مفید است درحالی که خلسه منفی هم آرامش انسان را برهم می‌زند و هم ممکن است زیانبار باشد. در خلسه مثبت بیمار احساس آرامش، ریلکس بودن و استقرار در یک فضای دلپذیر را می‌کند، درحالی که در خلسه منفی احساس نوعی اضطراب، ناآرامی، فشار عصبی و احساس فرسودگی می‌کند.

اختلالات عصبی: ترانس یا خلسه را می‌توان یک اختلال آگاهی نامید که بر اثر پیدایش اختلالاتی در سیستم عصبی ایجاد می‌گردد. خلسه بیشتر یک نوع حالت آگاهی است تا ناآگاهی، یا یک نوع ورای هوشیاری است که در برخی شرایط و تجربیات دیگر هم ممکن است اتفاق بیفتد. در این شرایط اغتشاش در سیستم عصبی، به‌صورت اختلال در شکل آگاهی و درک تظاهر پیدا می‌کند. عامل

ایجادکننده این اختلال عصبی، روشهای فوق‌العاده متنوعی است که برای القای حالت هیپنوتیزم و با پدیده‌های مشابه آن بکار می‌روند.

در بعضی از شرایط مرضی به‌علت اختلالات متابولیکی خاصی که در بدن ایجاد می‌شود یا بر اثر مسمومیت ناشی از ترشحات یا سموم میکربی، حالتی در بدن ایجاد می‌شود که در نهایت برخی از اختلالات عصبی بوجود می‌آیند و در نتیجه نوع آگاهی و احساس ما تغییر می‌کند. مواد شیمیائی و داروهای زیادی وجود دارند که کاربرد آنها یا قطع استفاده از آنها پس از ایجاد اعتیاد، به انواعی از اختلالات روانی منجر می‌شود که در آنها هم آگاهی و درک آشفته می‌گردد. حالات خلسه و ترانس بسیار شبیه حالات فوق هستند و تنها راه دسترسی به آنها متفاوت است. به این موضوع مهم باید توجه کنیم که ایجاد بسیاری از حالات روانی، مانند انحراف، اختلال، تغییر، آشفستگی یا بسیاری از وسایل مختلف، از جمله هیپنوتیزم امکان‌پذیر است.

باید به اختلاف موجود بین حالت اغما و حالت ترانس اشاره کنیم که در حالت اغما و ناخودآگاهی، بیهوشی عمیقی وجود دارد، درحالی که در حالت ترانس نه فرد ناخودآگاه است و نه در حالت بیهوشی قرار دارد، بلکه در وضعیت "ورای آگاهی" قرار گرفته است.

در برخی اختلالات عصبی، به‌صورت کوتاه‌مدت، اختلالی در وضع اعصاب ایجاد می‌شود که نه آگاهی کاملاً از بین رفته و نه بیمار کاملاً بیهوش شده است. این حالت ممکن است "ترانس مرضی" نامیده شود ولی حالت اغما و بیهوشی را نمی‌شود ترانس نامید.

در موقع کاربرد بعضی از مواد شیمیائی و یا داروهای نوعی حالت آگاهی مختل یا منحرف شده بوجود می‌آید. این حالت آشفستگی ذهنی و روانی را نباید با حالت هیپنوتیزم اشتباه کرد. داروهای بیهوشی هم تولید ترانس شبیه هیپنوتیزم نمی‌کنند. وضعیت یا حالت به اصطلاح "نارکوهیپنوتیزم" یا پیدایش هیپنوتیزم با تجویز برخی از داروهای یک حالت بی‌ثبات و گول‌زننده و مایوس‌کننده است. زیرا بسیار مشکل است با توجه به وزن و مقاومت افراد، دارو را به اندازه‌ای

بکار برد که برای مدتی حالت اختلال روانی مورد نظر هیپنوتیزور را ایجاد کرد. داروهایی که برای بیهوشی بکار می‌روند، اگر کمتر از حد تعیین شده مصرف شوند، در بهترین شرایط، تنها یک حالت نیمه‌بیهوشی بوجود می‌آورند. این حالت دلخواه نیست و عملاً بسیار مشکل و حتی غیرممکن است بتوان حالت شبیه هیپنوتیزم را با کاربرد دارو بوجود آورد.

ساله دیگری که شبیه این موضوع است، کاربرد داروهای عصبی از قبیل روانگردان، گسترش‌دهنده ذهن، توهم‌زا و... است. با کمک این داروها می‌توان برای مدتی در آگاهی و درک بیمار اختلال ایجاد کرد و در او توهمات گوناگون بوجود آورد. بعضی حالت ایجاد شده در نتیجه کاربرد داروهای عصبی را "ترانس دارویی" می‌نامند. به نظر من ایجاد ترانس در شرایط مزمن یا به کمک داروها یا مواد عصبی آنقدر پرعارضه و درعین حال کم‌نتیجه و غیرقابل اعتماد است که نباید هیچگاه در مورد کاربرد آنها فکر کرد و نباید به نتیجه آن دل بست. ارزش درمانی خلسه یا ترانس: برخی از متخصصان هیپنوتیزم مانند پلوتونوف در شوروی معتقدند که فواید بسیار زیادی در حالت هیپنوتیزم وجود دارد. در شوروی جلسات هیپنوتیزم درمانی با خوابهای تلقینی طولانی تعقیب می‌گردد. در جریان این خوابهای طولانی بعدی، بیماران یا مراجعه‌کنندگان در شرایط آرامی قرار می‌گیرند. تا خوابی طولانی حتی بدون تلقین را پشت سر بگذارند. خواب بعدی ممکن است از ده دقیقه تا دو ساعت طول بکشد. در این مدت سوزه کاملاً تنها گذاشته می‌شود. برخی از متخصصان هیپنوتیزم در آمریکا معتقدند که این خواب بعدی باعث می‌شود که تلقینهای ارائه شده در مراحل قبل، کاملاً در ذهن یا ضمیر ناخودآگاه بیمار مستقر شود. این عقیده کسانی است که از عقاید پاولف که در شوروی شناخته شده‌تر است، آگاهی ندارند. روانشناسان و متخصصان هیپنوتیزم درمانی در آمریکا به دو صورت مختلف قابل بوجود فواید درمانی در حالت خلسه هستند: اکثر آنان ترانس یا خلسه مثبت را کلا مفید و با ارزش می‌دانند و برای آن فواید درمانی وسیع می‌شمارند. گروهی از آنها نیز فواید خلسه را در تلقینات ارائه شده، نه در خود هیپنوتیزم می‌دانند.

روانپزشکان انگلیسی مانند ویلیام سارجنت اصولاً فرو رفتن به حالت خلسه را مفید و درمانگر می‌دانند و معتقدند که بسیاری از ناراحتیهای روحی از این طریق از بدن انسان خارج می‌شود.

همچنین دکتر شروت به حقیقت جالبی در مورد مدیتیشن اشاره می‌کند و می‌گوید: "بدون هیچگونه تردیدی، خلسه مثبت در سطح وسیع برای درمان بسیاری از پیران و در سایر زمینه‌ها کاربرد روزمره پیدا خواهد کرد."

آقای دکتر جمالیان نیز در این مورد مثال خوبی می‌زند و می‌گوید: "جوکیان (یوگیها) هندی با نوعی خلسه مثبت بنام مدیتیشن حتی در سنین ۵ و ۶ سالگی قیافه‌ای جوان و شاداب دارند.

بعد از نوشتن خلاصه نظریه دکتر شروت در مورد خلسه یا مدیتیشن اینک به ادامه بحث می‌پردازم:

هکتور دورویل یکی از اساتید و نظریه‌پردازان معروف مانیه‌تیزم در کتاب مشهور خود به نام "مانیه‌تیزم شخصی" تمرینی برای مدیتیشن ذکر می‌کند که به‌علت اینکه تمرینی جالب و واقعا مفید است لذا من آنرا در اینجا نقل می‌کنم: "از خودبخودی (مدیتیشن) را در همه‌جا می‌توان حاصل کرد: در خانه خود، در خارج، شب و روز، نشسته یا خوابیده. با اینهمه مبتدی بهتر است در یک اتاق نیمه تاریک دور از سر و صدا به آزمایش پردازد تا گسی مزاحم او نگردد. باید خیلی راحت روی یک صندلی جای گیرد و یا بهتر است روی یک نیمکت یا تختخواب دراز کشد و پلکان را بدون کمترین فشار بر کره چشم فرود آورد و مشتها را نیمه بسته نگاه دارد. اعصاب را باید کاملاً رها و عضلات را مطلقاً و در نهایت آرامش شل کند و آنگاه نخست با تلاش ذهنی برای جلب قوای بیرونی بسوی خود بکشد و سپس جریان فکر را کاملاً قطع کند.

دهان باید بسته ولی لب کمترین فشاری نیاورد و تنفس خیلی آهسته تنها از راه بینی باید صورت بگیرد. جولانگاه وجدان باید کاملاً مسدود و هرگونه فکر طرد گردد. احمال اینکه به هیچ نباید اندیشید. در آغاز این تمرین بسیار دشوار است لکن هنگامیکه اشکالات مرتفع گردید، از خودبخودی

مطلق یکی از مطبوع‌ترین آزمایش‌هاست. با پرورش این استعداد می‌توان چنان فن جدا شدن از جهان خارجی را فرا گرفت که حتی درمیان جاروجنجال و رفت و آمد مردم نیز به آسانی تمرین کرد. جوش و خروج خارجی هر قدر هم گوش‌خراش باشد بزودی اثر ضعیفی در گوش خواهد داشت. حساسیت چنان کاسته خواهد شد که هرگاه فرضاً مگسی بر بینی شما نشیند کمترین ناراحتی برای شما ایجاد نمی‌کند و شما برای راندن آن کوچکترین حرکت نخواهید کرد. تمام اعضای بدن سنگین خواهند شد و احساس خواهید کرد بلند کردن هر عضوی کاری آسان نیست و بنابراین با نهایت خشود بی‌حال خودتان باقی خواهید ماند. هنگامیکه آموزش تکمیل‌تر گردید، پس از هشت یا ده دقیقه آن‌سن در یک رخوت فوق‌العاده مطبوعی فرو خواهد رفت. سر و صدای خارجی از فواصل خیلی دورتر از معمول احساس می‌شود شخص چنین حس می‌کند که از جهان باطن به دنیای ظاهر انتقال یافته است. هنگامیکه شخص از این حال که به میل می‌توان آنرا در هر آن قطع کرد، خارج می‌شود، از لحاظ جسمانی نیز تغییر فراوان در خود احساس می‌کند. هرگاه آن حالت در حدود بیست یا بیست و پنج دقیقه بطول انجامیده باشد شخص چنان احساس آرامش می‌کند که گویی یک شب تمام به نیکوترین وجهی خوابیده است."

در کتاب انوهیپنوتیزم نوشته لسی لوکرون تمرینی برای مدیتیشن با توجه به اصول و عقاید آقای "فردریک پرس" آمده است. آقای "پرس" نظریات خود را در کتاب خود بنام "مغز متفکر را مجهز کنید" آورده است. تمرین مدیتیشن با توجه به اصل پرس و عقاید او تمرین خوب و موثری است لذا در اینجا آنرا می‌آورم:

"برای اینکه بتوان بدن را به آرامش کامل (مدیتیشن) دریاوریم باید دراز بکشیم. هر چند بنشینیم باز هم ممکن است بتوان وانهادگی را بدست آورد ولی البته خفیفتر... این تکنیک مستلزم شش تمرین است. بدین طریق که اولاً روی تخت‌خوابی دراز بکشید، چشمها را ببندید و عضلات گردن و شانه را حتی المقدور شل کنید بعد سرتان را از راست به چپ چهار بار بچرخانید و باز چهار بار دیگر سر را از چپ به راست چرخانیده ولی همیشه سعی کنید که

عضلات شل باشد. سپس همینطور که دراز کشیده‌اید پای راست را ۴۰ سانتیمتر از زمین بلند کنید و هرچه می‌توانید عضلات را منقبض کنید و بسته به توانایی خود مدتی در هوا نگاه دارید تا کاملاً خسته بشوید و درعین حال حواستان متوجه کشش عضلات از پا تا کفل باشد و در تمام مدت تمرین، چشمها باید بسته بماند ولی درعین حال با (چشم دل) مراقب عضلات خود باشید و توجه خود را از عضلات گردن و شانه منصرف کنید تا بخودی خود بحال رخوت کامل بیفتید. پس از آن پای راست را تا حد امکان که کاملاً خسته شده شاید تا سه و یا چهار دقیقه در هوا نگاه داشتید یکبار بر روی تخت بیاورید و نگذارید که بتدریج پائین بیاید و در اینصورت پا کاملاً شل شده و در غالب موارد رها کردن سریع پا به زمین باید با شل شدن کامل عضلات همزمان باشد. پس از تمرین عمل با پای راست همین آزمایش را با پای چپ عیناً با انقباض و انبساط متناوب عضلات پا تکرار کنید و در این حال بلادرنگ فکر خود را بجای دیگری متوجه کنید و دوباره در مغز خود به عضلات پا تا کفل فکر کنید و بسته به زمان لازم برای "آنکیلوز" Ankylose (بی‌حرکتی و جمود مفاصل) باز همین عمل فکری را دو تا سه بار تکرار کنید و بعد پا را بیاورید.

سپس دست راست را مثل سلام نازی‌ها بلند می‌کنید با مچ بسته و عضلات را منقبض کنید تا حدی که کاملاً خسته بشوید و باز در فکر سیر عضلات را از نوک انگشت تا شانه و گردن دنبال کنید و آنقدر تکرار کنید تا وقتی که بکلی مفاصل خسته و بی‌حرکت شوند. البته دستها چون از پا سبکترند قاعدتاً تمرین آن بیش از پا طول می‌کشد و پس از آنکه دست راست را کاملاً وانهادید انداختید همین تمرین را با دست چپ عیناً عمل کنید و همان سیر فکری را طبق اصول بالا ادامه دهید. پس از تمرینات دست راست و چپ با چشم بسته فکر کنید که دایره‌ای روی سقف وجود دارد و بنظر بیاورید که محیط دایره یک متر و پنجاه سانتی‌متر است و باز با چشم بسته دور این دایره را از راست به چپ در فکر دوران بدهید و پس از چهار یا پنج بار همان دوران فکری را از چپ بر راست عمل کنید و بعداً بجای آن دایره در فکر یک مربعی را به همان مقیاس در نظر

بگیرید و باز چهار یا پنج بار از راست به چپ و از چپ بر راست در فکر خیره بشوید و برای آخرین یا ششمین تمرین بهمین حالت چند دقیقه بمانید و بعدا خواهید دید که از یک استراحت و یک آرامش عصبی کاملی برخوردار شده‌اید و به چیزهاییکه در اطراف شما هستند ایدا فکر نکنید بلکه فقط رویاهای زیبا در فکر خود بپرورانید .

شما پس از سه و یا چهار بار تمرین و شناسایی کامل به این تکنیک از آرامش عصبی و وانهادگی فوق‌العاده‌ای که در خود احساس می‌کنید تعجب خواهید کرد ."

### " مکانیسم تنفس "

گرچه چگونگی تنفس ابتدا موضوعی ساده بنظر می‌رسد ولی یکی از مهمترین موضوعات بوده و لازم است که بشر هرچه بیشتر درمورد آن کاوش و تحقیق نموده و مکانیسم صحیح آنرا کشف کند . موجودات زنده اعم از تک سلولی ، گیاه یا جانور برای انجام فعالیتهای زیستی خود نیاز به انرژی دارند . تغذیه اولین مرحله فراهم آوردن این انرژی است و مهمترین راه آزاد کردن انرژی شیمیایی موجود در پیوندهای شیمیایی مواد ، اکسیداسیون شیمیایی است که به یک عبارت می‌توان آنرا ترکیب شیمیایی ماده با اکسیژن نامید .

کتاب دانش زیست‌شناسی نوشته " وایس " و " کوف " درمورد تنفس می‌گوید : فرآیندی که طی آن انرژی مواد آلی غذایی به انرژی قابل استفاده در سلولهای زنده تبدیل می‌شود ، تنفس نام دارد . تنفس فرآیندی است سلولی و فعالیتی است ، که توسط یک سلولهای بدن جانداران انجام می‌گیرد . "

تنفس شامل یک سری واکنشهای تجزیهای انرژی‌زا است . تنفس نوعی عمل سوختن است که طی آن پیوندهای شیمیایی موجود در مولکولهای مواد غذایی شکسته می‌شود و انرژی موجود در آنها برای انجام کارهای متابولیکی در اختیار سلول قرار می‌گیرد . اما برخلاف آتش و بیشتر صورتهای سوختن معمولی ، از تنفس به دو دلیل اساسی گرماهای بالا حاصل نمی‌آید . نخست آنکه آتش ،

کنترل نشده‌است ، بدین معنی که ممکن است همه پیوندهای موجود در مولکولهای ماده سوختن یکباره بشکنند . در این صورت حداکثر مقدار انرژی موجود ، یکباره آزاد می‌شود . این نوع عمل انفجاری و ناگهانی دمای بالای آتش را پدید می‌آورد .

اما تنفس ، سوختن کنترل شده است یعنی در هر بار انرژی حاصل از شکستن یک یا چند پیوند محدود بدست می‌آید . اگر یک ماده غذایی بطور کامل بسوزد ، کل انرژی حاصل معادل همان مقداری است که از سوختن آن ماده در اجاق تولید شود . اما در تنفس ، انرژی قسمت به قسمت یا پیوند به پیوند آزاد می‌شود . بنابراین دمای بالایی هم وجود ندارد .

ثانیا انرژی که از آتش حاصل می‌آید ، بیشتر به صورت گرما و مقداری هم به صورت نور است ، اما در تنفس ، فقط مقدار کمی از انرژی در دسترس به صورت گرما آزاد می‌شود و عملا چیزی از آن تبدیل به نور نمی‌شود . در عوض بیشتر آن مستقیما به صورت انرژی شیمیایی تازه‌ای دسته‌بندی می‌شود . این فرآیند بسته - بندی انرژی به صورت واکنشی معرفی می‌شود که طی آن ادنوزین دی فسفات (ADP) به آدنوزین تری فسفات (ATP) تبدیل می‌شود .

تاکید و اصرار بیشتر روی تنفس صحیح است تا خود تنفس . زیرا به اعتقاد ما تنفس نامنظم و ناقص و کوتاه مضرات زیادی دارد که از حوصله این بحث خارج است .

تنفس صحیح فواید بیشماری دارد که ما به بعضی از آنها اشاره خواهیم کرد . بعنوان نمونه و مثال گفته پروفیسور لروی برابیر (Levoy Berrier) محقق معروف تنفس را می‌آورم که گفته است : " در تمام ادوار تاریخی مردم همیشه در جستجوی منبع قوی و دائم جوانی بوده‌اند . این منبع بالاخره کشف شده است . منبع یا عناصر حیاتی همیشه بر انسان احاطه داشته و خواهند داشت . انسان باید از این منبع مقدار کافی قوا که باعث جوانی و قوت دائمی باشد اقتباس نماید . برای این اقتباس ابتدا لازم است منبع را بشناسد و بعد از روی فهم و بصیرت کوشش نماید که از آن منبع جذب قوا کند .

قواعد صحیح تنفس که نتیجه آنها حفظ و برقرار داشتن سلامتی است در جلوگیری و دفع امراض و بلاهایی که عالم انسانیت را متاثر می‌سازند مساعدت بسیار می‌نماید و ما بوسیله آن قواعد موفق خواهیم شد که از منبع عظیم قوا که در آن غوطه‌وریم قوه حیاتی بگیریم و بکار بریم. هیچ عملی برای افزایش دادن قوای حیاتی مهمتر از عمل تنفس نیست.

این نقطه نیز قابل ذکر است که در طول تاریخ در میان ملل مختلف دنیا همواره افراد کنجکاو بوده‌اند که بر اثر تجربیات شخصی به نتایج درخشانی پیرامون تنفس صحیح رسیده‌اند ولی هیچکدام بصورت قواعد کاملاً علمی نیامده است. البته اهمیت آنها همواره در نظر تجربه‌کنندگان آن روشها بوده است. مثلاً نوع تنفس صحیح و عمیق تجربه‌گران هندی، چینی، آفریقائی اروپائی و ایرانی با همدیگر یکسری تفاوتهایی داشته و دارد.

دستگاه تنفس در انسان: تنفس بدون شک از مهمترین فعالیت‌های حیاتی می‌باشد. فردی که هیچگونه واکنشی به تحریکات محیطی از خود نشان ندهد، ولی هنوز نفس بکش زنده محسوب می‌شود. انسان بالغ بطور متوسط ۱۲ تا ۱۴ بار در دقیقه نفس می‌کشد و در هر نفس حدود نیم لیتر هوا را با محیط خود مبادله می‌کند. گازهای اصلی موجود در هوای تنفس، اکسیژن و نیتروژن است که تقریباً ۲۱ درصد آن اکسیژن و ۷۹ درصدش نیتروژن است. میزان دی‌اکسید کربن (CO<sub>2</sub>) اتمسفر کمتر از نیم درصد است. در هوایی که پس از تنفس از ششها بیرون می‌آید، میزان اکسیژن کاهش یافته و به همان نسبت به مقدار دی‌اکسید کربن افزوده می‌شود. میزان نیتروژن هوا در همه حال ثابت است زیرا این گاز در تنفس سلولی هیچ دخالتی ندارد.

در انسان و سایر پستانداران دستگاه تنفس شامل مجرای عبور هواست که از راه بینی و دهان به ششها وارد و از آنجا خارج می‌شود. مسیر عبور هوا که از بینی تا ششهاست، راه غذا را که از دهان تا مری است قطع می‌کند، محل تقاطع حلق نامیده می‌شود.

در انسان دستگاه تنفس شامل مجاری تنفس، ششها، قفسه سینه و ماهیچه‌های تنفسی است. مجاری تنفس شامل مجاری فوقانی بینی و حلق و مجاری تحتانی شامل حنجره، نای، نایژه‌ها و نایژهکهاست.

نای حلق را به ششها مربوط می‌سازد. در ابتدای نای حنجره قرار دارد. ساختمان نای را چند صفحه غضروفی تشکیل می‌دهند که پرده‌هایی آنها را نگه داشته‌اند و به وسیله چند ماهیچه حرکت می‌کنند. هر نایژک انتهایی به چند خوشه از کیسه‌های هوایی ختم می‌گردد. مجاری تنفسی در واقع یک سری راه و لوله هستند که از یک سو با هوای محیط و از سوی دیگر با فضای کیسه‌های هوایی ارتباط دارند و موجب انتقال هوا بین این دو فضا می‌شوند. تبادل گازهای تنفسی با خون فقط در کیسه‌های هوایی صورت می‌گیرد. پروفیسور گلهتون در کتاب فیزیولوژی پزشکی می‌گوید: "روند تنفس را می‌توان به چهار بخش عمده تقسیم کرد: ۱- تهویه ریوی که به معنی جریان هوا بین محیط و حبابچه‌ها است. ۲- دیفوزیون اکسیژن و انیدرید کربنیک بین حبابچه‌ها و خون. ۳- انتقال اکسیژن و انیدرید کربنیک در خون و مایعات بدن بسوی سلولها و بالعکس ۴- تنظیم تنفس و سایر جنبه‌های تنفس."

فرآیند تنفس در انسان: تنفس را در انسان عموماً به دو مرحله دم و بازدم تقسیم می‌کنند. ورود هوا از محیط بیرون به درون ششها مرحله دم، و خروج آن از ششها به بیرون مرحله بازدم را تشکیل می‌دهد.

در دم هوای غنی از اکسیژن ابتدا از مجاری فوقانی (بینی و حلق) عبور می‌کند. هنگام عبور، هوا در تماس نزدیک با جدار مجاری تنفسی قرار می‌گیرد. این جدار چند عمل انجام می‌دهد یکی اینکه ترشحات آن موجب مرطوب شدن هوا می‌شود. دوم اینکه موها و مژکهای موجود در این جدار گرد و غبار هوا را گرفته و آنرا تصفیه می‌کند. سوم اینکه هوای بیرون که معمولاً سردتر از بدن است، در اثر تماس با جدار مجاری گرم می‌شود. هوا از دهان نیز می‌تواند به درون ششها کشیده شود ولی سه عمل فوق‌الذکر بطور موثر فقط در مجاری بینی صورت می‌گیرند، از اینرو تنفس از راه بینی بهداشتی است تا از راه دهانی.

هوای دم پس از عبور از مجاری فوقانی وارد حنجره می‌شود. حنجره محفظه‌ای است که قسمت بالایی نای را تشکیل می‌دهد و درون آن تارهای صوتی قرار دارد. محفظه حنجره در بالا وسیعتر و مثلثی شکل است و از ۹ غضروف تشکیل یافته که توسط عضلات تحرک دارند. تارهای صوتی از جنس بافت پیوندی ارتجاعی هستند و درون دو پرده مخاطی قرار دارند. خروج هوا از ششها هنگام بازدم، موجب ارتعاش این تارهای صوتی می‌شود و تولید یکسری امواج صوتی می‌کنند. این امواج سپس از حلق، دهان و مجاری بینی عبور می‌کنند و بدین ترتیب تولید صدا می‌کنند.

پس از حنجره، اولین مجرایی که هوای دمی وارد آن می‌شود نای نام دارد. این لوله ضمیم و انعطاف‌ناپذیر در انتهای تحتانی خود به دو لوله کوچکتر بنام نایژه (ناپچه) تقسیم می‌شود و هر نایژه وارد یک شش می‌شود. در انسان شش راست بزرگتر، عریضتر و کوتاهتر است، زیرا کبد بخشی از قسمت پایین و راست سینه را اشغال می‌کند. نایژه‌ها پس از ورود به ششها انشعابات بیشتری حاصل می‌کنند و نایژکهای کوچک و کوچکتری را بوجود می‌آورند.

هر نایژک انتهایی به یک یا چند خوشه کیسه‌های هوایی ختم می‌شود. هر کیسه هوایی در حدود ۲۵ تا ۳۰۰ میکرون قطر دارد و تعداد کیسه‌های هوایی در دو شش انسان قریب به ۳۰۰ میلیون تخمین زده می‌شود. هر کیسه هوایی از یک لایه سلولهای پوششی تشکیل شده است که از سوی داخل در تماس مستقیم با فضای کیسه هوایی و در نتیجه با هوای تنفسی هستند و از سوی خارج در مجاورت با جدار مویرگهای خونی قرار دارند. بافت پیوندی و مویرگهای خونی درادور هر کیسه را می‌پوشانند به طوری که گازهای تنفسی به آسانی بین کیسه‌های هوایی و خون مبادله می‌شوند. جدار کیسه‌های هوایی در واقع بمنزله لایه تنفس اصلی در انسان است. تعداد زیاد کیسه‌های هوایی در انسان مساحتی برابر با ۸۰ مترمربع را که بیشتر از ۵۰ برابر سطح پوست بدن است جهت تبادل گازهای تنفسی فراهم می‌سازد و چون ضخامت این جدار نسبتاً کم (حدود ۰/۲ میکرون) است، عمل انتشار گازهای تنفسی به راحتی صورت می‌گیرد.

هوای تنفسی: گرچه گنجایش شش هر فرد محدود است ولی بسته به نوع نفس کشیدن، میزان تبادل هوا با محیط فرق می‌کند. انسان معمولاً در هر نفس عادی در حدود نیم لیتر هوا به ششها وارد می‌کند که به آن هوای جاری گفته می‌شود. از این مقدار در حدود دوسومش به کیسه‌های هوایی می‌رسد و با خون مبادله می‌شود و یک سوم بقیه آن در مجاری تنفسی باقی می‌ماند. این هوای باقیمانده را هوای مرده اسم گذاشتند. هنگام نفس عمیق می‌توان هوای جاری را تا چهار برابر افزایش داد. به کل هوایی که یک فرد پس از یک دم عمیق، طی یک بازدم عمیق و تا حد ممکن بیرون می‌دهد "ظرفیت حیاتی" گفته می‌شود. ظرفیت حیاتی در انسان در حدود ۳/۵ لیتر است. همانطور که قبلاً دیدیم ششها حتماً پس از یک بازدم عمیق هم به حالت نیمه‌باز هستند. از اینرو همیشه مقداری هوا در ششها باقی می‌ماند که بنام هوای باقیمانده موسوم است. گفتیم که یک فرد بالغ بطور متوسط در هر دقیقه ۱۲ تا ۱۴ بار نفس می‌کشد و در هر نفس نیم لیتر هوا با محیط مبادله می‌کند. از اینرو مقدار ۱۵۰ سانتیمتر مکعب (در حدود یک سوم) آن، که هوای مرده است در مجاری تنفس مانده و به کیسه‌های هوایی نمی‌رسد. حال فرض کنید این فرد می‌خواهد ورزش کند. بدیهی است که او به تنفس بیشتری احتیاج دارد. این افزایش به دو طریق ممکن است: ۱- افزایش سرعت تنفس ۲- افزایش عمق تنفس. ولی این موضوع ثابت شده است که بهترین طریق افزایش میزان تبادل هوا، افزایش عمق تنفس است. در این حالت اتلاف هوا مربوط به مقدار هوای مرده به حداقل می‌رسد. برای درک کامل این موضوع بایستی معنی تهویه ششی، تهویه کیسه‌های هوایی و تهویه فضای مرده را بدانیم.

تهویه ششی: مقدار هوایی است که در دقیقه بین ششها و محیط مبادله می‌شود.

تهویه کیسه‌های هوایی: مقدار هوایی که در دقیقه بین خون و کیسه‌های هوایی مبادله می‌گردد.

تهویه فضای مرده: مقدار هوایی که در دقیقه در مجاری تنفس باقی می‌ماند و مبادله نمی‌شود.



(لیتر در دقیقه) تهویه ششی = سرعت تنفس  $\times$  هوای جاری  
 (لیتر در دقیقه) تهویه فضای مرده = سرعت تنفس  $\times$  هوای مرده  
 تهویه کیسه‌های هوایی = تهویه فضای مرده - تهویه ششی  
 کمبود اکسیژن و جبران آن: اگر کسی به ارتفاعاتی صعود کند که دارای فشار اکسیژن بسیار کم باشد، میزان فشار اکسیژن در کیسه‌های هوایی و خون او کاهش می‌یابد. این امر موجب کاهش درصد اشباع هموگلوبین می‌شود و در نتیجه شخص مبتلا به کمبود اکسیژن می‌شود. در صورتی که ارتفاع زیاد باشد، بی‌هوشی حاصل می‌شود. معمولاً در ارتفاعات، کمبود اکسیژن ابتدا سبب می‌شود که سرعت تنفس افزایش یابد تا موقتاً کمبود اکسیژن رفع شود. اگر توقف در ارتفاعات بطول انجامد میزان ترشح هورمون اریترپوئیتین Eritropoittine (که از کلیه به خون ترشح می‌شود) افزایش می‌یابد. این هورمون بر روی مغز استخوان اثر کرده موجب افزایش تولید گلبولهای قرمز می‌شود. بدین ترتیب بدن کمبود اکسیژن خود را با افزایش تعداد مولکولهای هموگلوبین جبران می‌کند. گفتنی است که همیشه کاهش اکسیژن در واحد حجم هوا، در اثر کاهش فشار آن نیست، بلکه آلودگی هوا نیز یکی از مهمترین عواملی است که سبب کاهش درصد اکسیژن در واحد حجم هوا می‌شود. اما در اینحالت هورمونی برای افزایش تعداد گلبولهای قرمز ترشح نمی‌شود. از اینرو اگر هوای تنفس آلوده به گازهای سمی مانند منواکسید کربن CO باشد، یا مقدار درصد دی‌اکسید کربن و بخار آب آن به بیش از حد متعارف برسد، اندازه اکسیژن هوای تنفس در واحد حجم کاهش می‌یابد و اکسیژن کمتری به خون می‌رسد و موجب کمبود اکسیژن در بافتهای مختلف بدن می‌شود. در نتیجه فعالیتهای حیاتی بافتها دچار نقصان و اختلال می‌شود. دود اتومبیلها و اتوبوسها در شهرها از جمله عوامل آلوده‌کننده هوا هستند. آنچه که بیش از همه هوای تنفسی انسان را آلوده می‌کند دود سیگار است. کسانیکه سیگار می‌کشند کمترین سهم اکسیژن را در هوای تنفس خود انتخاب کرده‌اند. میزان اکسیژن موجود در دود سیگار به زحمت از ۳ الی ۴ درصد (بجای ۲۱ درصد در هوای عادی) تجاوز می‌کند. و بنابراین دود سیگار

آلوده‌ترین هوای تنفسی انسان را تشکیل می‌دهد. و سلولها و بافتهای بدن را به شدت دچار کمبود اکسیژن می‌سازد.  
 هنگامیکه فرد مشغول فعالیت شدید بدنی است یا به مطالعه و تفکر جدی پرداخته است، بدن او احتیاج بیشتری به اکسیژن پیدا می‌کند. اکسیژن اضافی برای افزایش سرعت اکسید شدن مواد غذایی است تا مولکولهای ATP فراوانتری برای تامین انرژی لازم تولید شود. کسانی که در حین انجام فعالیتهای بدنی یا فکری سیگار می‌کشند، بیشترین زیان را به بدن خود وارد می‌کنند. دیده می‌شود که بعضی افراد که به کارهای فکری اشتغال دارند سیگار می‌کشند! در صورتیکه در آن شرایط مغز بیشترین نیاز را به اکسیژن دارد و منافسه بعضی تصور می‌کنند که سیگار فعالیت فکری را افزایش می‌دهد! درحالیکه بافتهای مغزی بیشتر از دیگر بافتها به اکسیژن نیاز دارند. بطوریکه بیشتر از  $\frac{1}{3}$  اکسیژن مصرفی روزانه صرف کارها و فعالیتهای مغزی می‌شود. بافت مغزی نسبت به اکسیژن از هر بافت دیگری حساستر است و در برابر کمبود اکسیژن به سرعت عکس‌العمل نشان می‌دهد که گاهی اثر آنرا شخص به صورت سرگیجه و سردرد احساس می‌کند و اگر این وضع ادامه یابد منجر به عوارض دیگری می‌شود که در مواردی زیانهای آن جبران‌ناپذیر است. وقتی فرد به دنبال خستگی حاصل از کار زیاد جسمی یا فکری استراحت می‌کند، در واقع مشغول تامین نیاز بدن خود از نظر اکسیژن است. همچنین دیده شده است که کسانی در این حال برای رفع خستگی سیگار می‌کشند! پرواضح است چنین کسانی سخت در اشتباهند و استعمال دخانیات جز اینکه بر میزان خستگی انسان بیافزاید اثری ندارد. درحالیکه متوجه می‌شوید کمبود اکسیژن چقدر برای انسان مضر بوده و محل فعالیتهای حیاتی اوست ولی جالب توجه و تأمل است که بدانید مرتفع‌ترین مکانی که بشر در آن زندگی می‌کند کوههای آند در کشور پرو (آمریکای جنوبی) می‌باشد. کوهنشینان این مناطق که در ارتفاع شش هزار متری (۶۰۰۰ متری) بطور دائم و همیشگی زندگی می‌کنند ظاهراً به این ارتفاع عادت کرده و احساس کمبود اکسیژن نمی‌کنند. تنها زنان حامله در این مناطق در ماههای آخر حاملگی به ارتفاعات کمتر نزول می‌کنند

تا طفل از صدمه مصون باشد.

از این مثال نیز متوجه می‌شویم که پدیدهٔ عادت قابل توجه بوده و اهمیت و براساس پدیدهٔ عادت است که مرتاضان و یوگیهای هندی قادرند هفته‌ها نفس نکشند ولی درعین حال زنده و سالم بمانند و این نشان می‌دهد که با پدیدهٔ عادت می‌توان بر قوانین فیزیولوژی نیز خط‌بطلان کشید. تنفس چی: تنفس در سیستمهای درونی بویژه در تان چی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و تنفس به اسامی مختلف تنفس ویژه، تنفس تان تین، تنفس بزرگ، تنفس صحیح و تنفس چی نامیده می‌شود. ما در این کتاب بجای همهٔ اصطلاحات فوق فقط اصطلاح تنفس چی را بکار می‌بریم. تنفس چی "شی" یکی از بهترین و ریشه‌دارترین ویژگیها و خصوصیات سبک تان چی (تان شی) می‌باشد و بدون تنفس چی سبک تان چی ارزش و فواید خود را از دست خواهد داد.

تنفس چی یکی از تنفسهای مشهور می‌باشد که در چین و خارج از چین طرفداران زیادی دارد و زمانی که این تنفس همراه با حرکات تان چی می‌شود اثرات آن خیلی بیشتر می‌گردد.

هنرجویان سبکهای درونی و هنرجویان تان چی و کسانیکه می‌خواهند به نیروی چی دست یابند بایستی تنفس چی را بخوبی انجام دهند.

برای اجرای تنفس چی آگاهی به تان تین ضروری می‌باشد. در بدن انسان چندین "تان تین" شناخته شده است. "تان تین" به مفهوم "کانون فشار" است. اصیلترین و شناخته شده‌ترین تان تین، "تان تین پائین" می‌باشد که حدود پنج سانتیمتر پائینتر از ناف قرار دارد. تان تین دیگری که به "تان تین میانی" معروف است حدود سه سانتیمتر بطرف داخل ناف قرار دارد. تان تین سوم نیز بنام "تان تین بالائی" گفته شده است که در میان دو ابرو قرار گرفته است.

در بدن نقاط دیگری نیز وجود دارد که بعنوان تان تین بوده ولی از اهمیت کمتری برخوردارند مثلا به اعتقاد چینی‌ها در انتهای ستون فقرات جایی

بنام "مرکز زندگی" یا "نقطهٔ حیات" قرار دارد و محل‌های مهم دیگر روی قلب و کلو و غیره قرار دارند.

"تان تین پایینی" در تنفس چی و حرکات تان چی مهمترین جایی است که مورد توجه قرار می‌گیرد و بعنوان مرکز نیرو و اقتدار بشمار می‌رود.

طرز تنفس چی: به حالت چهارزانو (چن چوان) بنشینید چند دقیقه افکار خود را متمرکز کنید آنگاه چشم‌هایتان را ببندید و فکر خود را روی "تان تین" (تان تین پایینی) که حدود پنج سانتیمتر زیر ناف قرار دارد متمرکز کنید. سپس هوا را به آرامی از راه بینی وارد بدن نموده و دهانتان را ببندید در حال دم بایستی هوا بطور کامل ششها را پر کند آنگاه در ذهن خود تصور نمائید که شکم خود را با دست‌هایتان به پائین ماساژ و فشار می‌دهید و هوای درون ششها به "تان تین" وارد شده و در آن متمرکز می‌شود. در این حال نباید سینه حرکت کند. بعد از ترک هوا در تان تین که به مفهوم تمرکز همهٔ نیروهای درونی در "تان تین" است در آنجا هوا را به مدت بیست ثانیه نگاه‌دارید (در صورت پیشرفت در تمرینات مدت آن به حدود ۲ دقیقه نیز افزایش می‌یابد) سپس قسمت پایین ناف و محل تان تین را شل و آزاد نمائید و اجازه بدهید هوا در تمام نقاط بدن و در همهٔ سلولها به گردش درآمده و به ستون فقرات رسیده سپس به بالاترین نقاط بدن و سر رفته آنگاه به ششها برگشته و به آرامی و ملایمت از دهان خارج شود. عده‌ای معتقدند که هنگام تخلیه هوا بایستی زبان به سقف دهان چسبانده شود این کار فقط برای بازدم آرام و ملایم است، اگر شما با ارادهٔ خود بتوانید نفس را به آرامی از راه دهان خارج کنید نیازی به چسباندن زبان به سقف دهان نخواهید داشت.

در هنگام عمل تنفس چی تصور نمائید که نیروی چی در همهٔ نقاط بدن بیدار و تقویت و تشدید و قابل استفاده می‌گردد و تحت کنترل شما درمی‌آید.

تنفس چی را می‌توانید در مواقع مختلف انجام دهید مثلا می‌توانید تنفس چی را روزی سه بار و هر بار بیست دقیقه در محیط آرام و ساکت و دارای

هوایی پاک و تهویه شده انجام دهید. بهترین مواقع تمرین در نیمه‌های شب و صبح زود می‌باشد. برای رسیدن به نیروی چی انجام مداوم و مستمر تمرینات تنفس چی لازم است و نباید انتظار داشت که با چند روز تنفس چی می‌توان به حالتی قوی از نیروی چی دست یافت.

نابرسه رنج گنج میسر نمی‌شود. مزد آن گرفت جان برادر که کار کرد

فواید تنفس چی: تنفس چی در صورت استمرار منظم، به وجود انسان آرامش کامل می‌بخشد در حالت آرامش ذهن و تعادل نیروی چی در بدن، همه اعضای بدن بصورت منظم ایفای نقش می‌کند و این نتایج حاصل می‌شود. ازدیاد طول عمر، کسب تندرستی و شادابی، تقویت بنیه جسمی، آرامش ذهن و استراحت و تمدد اعصاب، درمان شدن ناراحتیهای فکری، تنظیم فشارخون، معالجه زخم معده، تصفیه خون، تنظیم کارکرد رگهای شکمی، باز شدن رگ قیافه و پوست، از بین بردن خستگی روحی و جسمی، پاک و بهداشتی کردن ششها، احساس تعادل در فعالیت کلی بدن و اصلی‌ترین فایده آن بیدار و تقویت و تشدید شدن نیروی چی است.



حالت نشستن چهارزانو (چن چوان) برای انجام تنفس چی

راههای دستیابی بر نیروی چی

برای بیدار کردن و تقویت و تشدید نمودن نیروی درونی چی راهها و عوامل مختلفی وجود دارد، که یک شخص می‌تواند با انجام این تمرینات و طی این راهها به نیروی چی دست یافته و آنرا تقویت و تشدید کرده و رهبری و کنترل نموده و مورد استفاده قرار دهد.

تمرینات و راههای لازم برای دستیابی بر نیروی درونی چی از این قرار است:

۱- اعتقاد داشتن به وجود نیروی درونی چی: شخص بایستی ابتدا به وجود نیروی چی اعتقاد داشته باشد و باور کند که نیروی درونی چی وجود دارد و می‌توان آنرا بیدار و کنترل نمود. بوجود آمدن این باور بیشتر وابسته به شناختن بعد معنوی و غیرمادی انسان است. و به همین علت در این کتاب ما در مورد ماهیت وجود انسان بحث کردیم.

بدون باور داشتن به وجود و امکان بیداری نیروی چی تمرینات بی‌اثر خواهد بود و خیلی دشوار خواهد بود که شخص در هدف خود موفق شود.

۲- انجام حرکات "کوئن‌ها" (فرمهای تای چی): شخص بایستی حرکات نرم، ملایم و آرام تای چی را با توجه به اصولی از قبیل تفکر، هماهنگی، تمرکز، تنفس، ریلکس و غیره که در مبحث هنر رزمی تای چی و ویژگیهای آن، در این کتاب شرح دادیم انجام دهد.

۳- انجام تمرینات پاتسو آن تسین: در این کتاب به شرح تمرینات پاتسو آن تسین پرداخته‌ایم که بدن‌بال این بحث می‌آید تمرینات پاتسو آن تسین برای بیداری نیروی چی لزوم صد درصد ندارد ولی تاثیر خیلی زیاد و مهمی در بیداری نیروی چی و تقویت آن دارد.

۴- بکارگیری اصول و ویژگیهای سبک رزمی تای چی: در بحث هنر رزمی تای چی به شرح اصول و ویژگیهای سبک تای چی (تای شی) پرداختیم.

۵- انجام تمرینات مدیتیشن: انجام تمرینات مدیتیشن موجب می‌گردد که بعد معنوی انسان تسلط و کنترل کامل بر بعد جسمانی او داشته باشد و این امر موجب می‌گردد تا به آسانی نیروی چی بیدار شده و تشدید و کنترل گردد. لذا در این کتاب به شرح مدیتیشن (که همان تمرینات فکری ذن است) پرداخته‌ایم تا خواننده به تمرین آن بپردازد.

۶- انجام تمرینات تنفس چی و ریتم دار: برای دست‌یابی به نیروی چی انجام تمرینات تنفسی یکی از مهمترین و اساسی‌ترین عوامل و تمرینات است. یعنی تنفس صحیح بویژه تنفس چی و همچنین تنفس ریتم دار در هنگام انجام حرکات، تاثیر فوق‌العاده‌ای در بیداری نیروی چی دارد. به همین علت بحث مکانیسم تنفس در این کتاب نوشته شد. شما با مطالعه مکانیسم تنفس و طرز تنفس چی و مطالعه تنفس در بحث قوانین و ویژگیهای سبک تای چی و انجام حرکات تای چی با تنفس ریتم دار خواهید توانست به نیروی چی دست یابید.

## مرادل و کیفیت بیداری نیروی چی در انسان

مسئله مهم دیگر در رابطه بحث نیروی چی کیفیت بیداری آن است ، گفتیم که در بدن همه انسانها نیروی چی که یک نیروی روان فیزیولوژیکی است وجود دارد که فعالیتهای بدن را رهبری می کند اگر این نیرو بیدار ، تقویت و تشدید گردد یک نیروی فوق العاده بزرگ و انفجاری خواهد بود .

تذکر این نکته ضروری است که بیداری نیروی چی در انسان وابسته به علل و عوامل گوناگونی است اکثراً نیروهای بیدار شده که بدون تمرین و هدف بیدار می شوند دارای آثاری ضعیف خواهد بود مگر در موارد استثنائی که آثاری عظیم دارد .

یکی از عوامل اصلی ایجاد نیروی چی در انسان نقش هیجان و فشار روانی است در بعضی از مواقع بر اثر یکسری هیجانات و احساس نیاز فوق العاده و دیوانه وار ، نیروی چی و دیگر نیروهای درونی و روانی انسان شدیداً بیدار و فعال می گردد . ولی بعد از رفع شدن هیجان شدید و از بین رفتن نیاز فوق العاده ، نیروهای بیدار شده ، بیداری و فعالیت خود را از دست می دهد . در این مورد توجه به دو مثال مفید می باشد .

مثال اول ) ماجرای آرش کمانگیر ، است شما در بحث « شواهد و عقاید تاریخی در مورد نیروی چی » در این کتاب داستان آرش کمانگیر را مطالعه کردید و متوجه شدید که این داستان اشاره به نیروی چی دارد . در داستان مذکور آرش کمانگیر تیرانداز غیور و شجاع و جانباز ایرانی تصمیم می گیرد تیری را بیاندازد که مرز واقعی بین ایران و توران شود و اگر تیر او مانند تیرهای معمولی مسافت محدودی را می پیمود ، سرزمین ایران از دست می رفت و در تحت تسلط بیگانگان در می آمد . همه مردم ایران چشم امید به تیر آرش داشتند . این تیرانداز قهرمان در یک حالت روحی عجیبی قرار گرفته بود و هیجان فوق العاده و احساس نیاز دیوانه واری به موضوع تیراندازی داشت . این هیجان فوق العاده بزرگ و احساس نیاز دیوانه وار

موجب شد که آتشی از درون ، در جان آرش افتد و او را وارد مرحله ای عالی از حیات نماید . لذا در این مرحله فوق العاده سخت و مهم ، همه نیروهای معنوی و مادی او (روح و جان او) تبدیل به نیروی چی شد و همه مان با رها شدن تیر از کمان ، از بدنش خارج گردید و تیر را به مقصد خیلی طولانی و مشخص که قبلاً " مرز ایران و توران بود برد . این افسانه ایرانی یکی از اعتقادات و طرحهای قوی در مورد نیروی چی است .

مثال دوم ) حادثه آتش سوزی : در یکی از شهرهای زاین خانوادهای چهار نفری متشکل از مرد و زن و دو بچه زندگی می کردند مرد خانه که بسیار چاق و سنگین بود از مدت ها قبل سخت بیمار شده و به علت سنگینی وزن حتی قادر به حرکت نبود ، در همین حال خانه وی آتش می گیرد . زن خانه که حتی  $\frac{1}{4}$  سنگینی شوهر را نداشت ، بلافاصله شوهر را بلند کرد ، و روی شانه اش قرار می دهد و دو بچه را نیز زیر بغل می گذارد و از محل آتش سوزی دور می شود و با شتاب به سوی مردم که جهت کمک یا تماشا جمع شده بودند می دود و جان شوهر و دو بچه اش را نجات می دهد . مردم که از این صحنه حیرت کرده بودند بعد از مهار کردن و فرونشاندن آتش ، سئوالات فراوانی در مورد نحوه نجات شوهر و دو بچه از زن می نمایند . زن پاسخ می دهد (نمی دانم ) و می گوید من در حال عادی حتی قادر به حرکت دادن یک پای شوهرم نیستم چه رسد به حمل آن . این ماجرا را که از روزنامه اطلاعات نقل کردیم می توان بهترین مثال برای بیداری نیروی چی در حالت احساس نیاز فوق العاده شدید دانست . در مورد بیداری نیروی چی بهتر است گفته شود که در اثر تمرینات ، این نیرو اکثراً بصورت مرحله ای و تدریجی بیدار می شود و شاید هم کسی باشد که نیروی چی او در اثر تمرینات یکباره بیدار شود .

همانطوری که قبلاً توضیح دادیم در بدن همه انسانها نیروی چی وجود دارد این نیروی نهفته و وظیفه کنترل همه فعالیت های بدن آدمی را به عهده دارد ، تاثیر آن را در ارگانیسم و متابولیسم و تناسب اندام بحث نمودیم . این نیروی نهفته هروقت بیدار شود نه بلکه به وظایف قبلی و زمان نهفتگی خود به بهترین نحو رسیدگی خواهد کرد بلکه وظایف بزرگ دیگری را نیز به عهده گرفته و کارهای

شگفت‌انگیزی انجام خواهد داد، ما اینک برای درک کیفیت بیداری و فعالیت نیروی چی یک مثال ساده ذکر می‌کنیم تا درک روشنی از مراحل و کیفیت بیداری نیروی چی داشته باشیم.

به‌عنوان مثال فرض کنید شما یک ماشین سواری خریداری می‌کنید که قادر به رانندگی آن نیستید پس ماشین سواری به‌منزله نیروی چی بالقوه است شما بایستی برای یادگیری رانندگی و هدایت کردن ماشین به یک نفر راننده مراجعه کنید تا رانندگی را به شما یاد بدهد. راننده ابتدا به شما طرز نشستن در پشت فرمان، نگاه کردن در آئینه و کار کردن با فرمان، ترمز، دنده‌ها و غیره را توضیح می‌دهد. سپس شما به‌سختی قادر به روشن کردن ماشین و حرکت آهسته و تدریجی می‌شوید و ماشین را به این طرف و آن طرف می‌زنید از جاده خود خارج می‌شوید، فرمان را بیش از اندازه به این طرف و آن طرف می‌گردانید تا اینکه کمی به رانندگی عادت می‌کنید، سپس بدون کمک راننده به هدایت و رانندگی ماشین می‌پردازید ولی در اوایل کار که خود به تنهایی ماشین را هدایت می‌کنید قادر نیستید تند راه بروید و جاده‌های شلوغ و پر رفت و آمد رانندگی کنید. روزها از پس هم می‌گذرند تا شما کم‌کم یک راننده در حد متوسط می‌شوید و با گذشت زمان و تمرین و زحمت بیشتر، یک راننده ماهر می‌شوید و می‌توانید ماشین را در شلوغ‌ترین جاده‌ها با سرعت خیلی بالا هدایت کنید اگر در روزهای اول تمرین در حال رانندگی کسی از شما سؤالی می‌کرد به‌علت عدم مهارت در کنترل ماشین، تمرکز لازم را برای جواب دادن به سؤال او نداشتید و اگر می‌خواستید به سؤالش جواب دهید افسار ماشین از دست اراده شما خارج می‌شد و به این طرف و آن طرف می‌رفت و به موانع برخورد می‌کرد. ولی حالا که در رانندگی ماهر شده‌اید قادرید در حال رانندگی با سرعت بیشتر در جاده‌های شلوغ و خطرناک، با دوست خود که در ماشین نشسته است در مورد یک موضوع بسیار عمیق بحث و جدل بکنید بدون اینکه کنترل ماشین از دست شما خارج شود.

نیروی چی نهفته شما مانند آن ماشین سواری است که مالک آن شما هستید ولی قادر به استفاده از آن نیستید چون راه‌های استفاده از آن را یاد نگرفته‌اید.

بعد از اینکه شما فهمیدید و اعتقاد پیاد کردید که در درون خود دارای نیروی چی هستید به یک استاد سیستم‌های درونی بویژه سیستم تای چی (تای‌شی) مراجعه کنید و از او بخواهید که راه‌های به حرکت درآوردن، بیدار کردن و استفاده نمودن از نیروی نهفته چی را به شما یاد دهد بعد از آنکه استاد روشها و راه‌هایی از بیدار و استفاده کردن از نیروی چی را به شما یاد داد طبق دستورات و توصیه‌های او شروع به تمرین کنید و بدانید که موفقیت با شماست، عده‌ای ممکن است زودتر به حالت‌های قوی‌تر نیروی چی دست یابند و عده‌ای مقداری دیرتر. ولی هر چه باشد ارزش و اهمیت متحمل شدن زحمات و مشقات تمرینات را دارد. ولی تذکر مهم این است که شما هر چه بیشتر در اجرای تمرینات تلاش کرده و زحمت بکشید همانقدر زودتر قادر به بیدار و تصرف کردن نیروی چی خود خواهید بود (کار نیکو کردن از پر کردن است) شما اگر در تمرینات پیشرفت بکنید در اولین مراحل بیداری نیروی چی همیشه احساس چابکی و نشاط و سرحالی خواهید کرد و قدرت اراده شما تقویت خواهد شد، براحتمی قادر خواهید بود حرکات آرام و ملایم تای چی را به‌نحو احسن انجام دهید، بدن شما در حال انجام حرکات احساس شناوری و سبکی و پرواز خواهد کرد. اگر از این مرحله نیز جلوتر بروید شما با اینکه در بدن خود هیچگونه خشکی و سفتی احساس نخواهید کرد و مثل آب نرم و خم پذیر خواهید شد ولی درد و ناراحتی ضرباتی را که در حال مبارزه و غیره به شما زده می‌شود حس نخواهید کرد. چشمانتان نافذ و تمرکز شما قوی خواهد شد.

وقتی مقداری هم در بیداری و تصرف نیروی چی پیشرفت بکنید: در حال انجام حرکات، و بویژه در حال مبارزه احساس خواهید کرد که بازوان شما با اینکه نرم هستند ولی خیلی نیرومند، تیز و سنگین هستند اگر با حریف مبارزه کنید او در مقابل دستها و بازوهای نرم ولی سنگین و نیرومند شما، احساس خستگی شدیدی خواهد کرد، شما نخواهید توانست دستها و بازوهای خود را در حرکات و مبارزه، خشک و سفت کنید بلکه میل شدیدی خواهید داشت که دستها، خود را خیلی شل و ریلکسی کرده و با دستها و بازوهای سنگین و شل و ریلکس شده حرکت

حمله بکنید . اگر بازهم پیشرفت کنید ، در مبارزه و حرکات وقتی تمرکز به دستها و بازوان خود داشته باشید این احساس به شما دست خواهد داد که جریان ضعیفی از مغناطیس در بدن و پاهای شما بویژه در دستها و بازوهای شما وجود دارد اگر دست و بازوی مغناطیسی و سنگین خود را با سرعت کم به صورت ریلاکس شده به بدن حریف به صورت ضربه ملایم در حالت عمودی بزنید ، او احساس درد ، برق گرفتگی و بی حسی خواهد کرد و این احساس را خواهد داشت که وزنه خیلی سنگینی که حامل بار الکتریسیته است ، روی اعضای بدنش می افتد و انرژی حریف تلف خواهد شد .

اگر نیروی چی شما از این مقدار هم قوی تر و بیدارتر شود اگر ضربات ریلاکس و شل عمودی به حریف وارد کنید او تعادل خود را از دست خواهد داد و احساس فلجی خواهد کرد ولی اگر ضربات ریلاکسی و آرام شما در جهت افقی به حریف بویژه قسمت سینه و شکم او وارد شود او را شدیداً به عقب پرت خواهد کرد و تعادل او را بطور کامل بهم خواهد زد . این حالت ، حالت خیلی قوی از چی است . در این حالت اگر ضربه ای به قصد کشتن به حریف بزنید اگر او حتی قهرمان رزمی همان و قوی ترین فرد هم باشد صد درصد و بدون هیچگونه شکی خواهد مرد . اگر نیروی چی شما از این هم قوی تر بشود قادر خواهید بود با یک ضربه دست یا پا موانع سخت و عظیم را در هم شکسته و تخریب نمایید .

چنانچه «وو کوئوشونگ» که در چندین جای این کتاب از او بحث شد ، یکی از استادان بزرگ و معاصر تای چی و نیروی چی در چین است می گوید :

«با نیروی چی می توان قوی ترین قهرمان را طی یک لحظه از پا درآورد . علی الاصول شخص می تواند به روش چی .. چنان نیروی مخوف و عظیمی را آزاد سازد که عضلات فلان قهرمان عضله ، از آزاد ساختن یکمدم آن نیرو اظهار عجز نماید . . .

تصور یا اراده؟

این سؤال مطرح است که در حال انجام حرکات رزمی تای چی برای بیدار شدن نیروی چی آیا اراده بکنیم که نیروی چی تقویت و تشدید و بیدار شود یا راهی دیگر وجود دارد . در کتب چینی ترجمه نشده یا کتب چینی ترجمه شده به زبان فارسی از کلمه «i» صحبت می شود کتب ترجمه شده توسط مترجمین ایرانی آن را به معنای اراده گرفته اند یعنی کلمه چینی (i) را به معنای «اراده» ترجمه کرده اند . من بعد از یکسری تحقیقات عمیق به این نتیجه رسیدم که (i) در زبان چینی هم به معنای «اراده» است و هم به معنای «فکر» و «تصور» . پس «تصور» در بیداری نیروی چی اثر خیلی مهمی دارد . تحقیقات تئوریک و عملی ما نشان می دهد که در حال انجام حرکات تای چی برای بیداری و تشدید نیروی چی بایستی تصور شدید بیدار و تشدید شدن آن را کرد اگر ما در حال انجام حرکات تای چی برای بیداری نیروی چی ، اراده بکنیم که نیروی چی بیدار و تشدید شود آن وقت ناخودآگاه تسلیم حالتهای خشکی و سفتی عضله و سختی حرکات خواهیم شد و این مسئله موجب خواهد شد که ما هیچوقت موفق به بیدار و تصرف و تشدید کردن نیروی چی نشویم . پس اراده در حال انجام حرکات نمی تواند در بیداری نیروی چی نقش مفیدی داشته باشد بلکه نقش بازدارنده دارد . ولی اگر ما در حال انجام حرکات تصور بیداری و تشدید نیروی چی را بکنیم براحتی قادر خواهیم بود که همه ویژگیهای حرکات از قبیل تفکر ، تمرکز ، هماهنگی ، ریلاکس و تنفس را عملی ساخته و پیاده کنیم و موفق به بیدار و تصرف و تشدید کردن نیروی چی شویم .

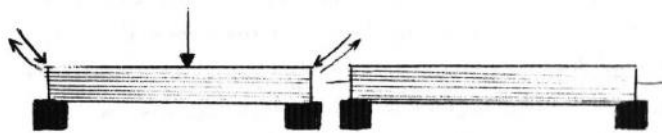
اسلحه‌های سرد در سبک تایی چی

در سبک تایی چی ، علاوه بر همه ویژگیها و خصوصیات و تکنیکهای دست و پا ، اسلحه‌های سرد نیز به کار گرفته می‌شوند و دارای «کون‌های» مخصوص و حرکات جالب توجه هستند . در سبک تایی چی اسلحه‌های سرد مختلف و متنوعی به کار گرفته می‌شود که یک هنرجوی تایی چی اگر علاقه‌مند باشد می‌تواند در ضمن یادگیری سبک تایی چی اسلحه‌های سرد را نیز تمرین کند . اینجا به عنوان نمونه توضیحی کوتاه در مورد نانچکو و ارزش فیزیکی آن می‌دهیم .

نانچکو ؛ وسیله‌ای است رزمی ، متشکل از دو قطعه هم شکل که توسط عضو واسطه‌ای که معمولا " زنجیر یا تناب کوچکی است بهم مربوط شده است . البته بررسی حرکت نانچکو در جزئیات ، مسئله ساده‌ای نیست ولی بطور کلی و ساده می‌توان حرکت آن را ، حرکت دایره‌ای غیریکواخت دانست . این نوع حرکت در بخشهای قبلی و در تحلیل انواع حرکت گفته شده است ، تنها تفاوت در این است که در رابطه با اجسامی مانند نانچکو که نمی‌توان آنها را به صورت ذره در نظر گرفت بایستی عامل شکل نیز دخالت داده شود . به عنوان مثال هرگاه سه نانچکو با شکلهای مختلف داشته باشیم که همگی از لحاظ طول و وزن یک اندازه باشند و توسط فردی با سرعت ثابت و به صورت جداگانه چرخیده و ضربه بزنند ، متوجه خواهیم شد که نیروهای ضربهای حاصل و انرژیهای جنبشی آنها یکسان نخواهند بود و علت این امر همان اختلاف شکلهای آنهاست ، این عامل شکل در معادلات حرکت دورانی به صورت مان اینرسی جرمی ظاهر می‌گردد که خاصیتی است که بستگی به جرم جسم و شکل آن دارد . نانچکو به علت انعطافی که دارد قادر است سرعت دوران و شتاب زاویه‌ای زیادی به خود بگیرد ، این سرعت و شتاب زاویه‌ای زیاد ، همراه با عامل مان اینرسی جرمی و جرم قسمت ضربه زننده آن قادر است نیروی ضربهای بزرگی را در فاصله زمانی کوتاهی اعمال کند و به همین دلیل سلاحی مهلک و خطرناک است . یک رزمکار با کاربرد صحیح و اصولی نانچکو می‌تواند چندین حریف قوی را دفع کند نانچکو حتی در دفاع سلاحهای سرد دیگر نیز بخوبی کاربرد دارد .

شکستن ؛ در سبکهای درونی و بویژه تایی چی تاکید فراوانی بر شکستن وجود ندارد یعنی به علی (که در اینجا تشریح آن علتها بحث را طولانی می‌کند) هنرجو را از کارکردن زیاد در مورد شکستن باز دارند ولی این بدان معنی نیست که رزمکاران درونی قادر به شکستن نخواهند بود بلکه رزمکاران درونی نیز اگرچه در مواقع کم ولی اقدام به شکستن می‌کنند بویژه فرم شکستن سیستمهای درونی واقعا" جالب توجه است بویژه اگر رزمکار درونی به نیروی چی دست یافته باشد و روانسازی خوبی داشته باشد با استفاده از نیروی چی قادر به شکستن خیلی عظیمی خواهد بود چنانکه هیچ بیرونی کار قادر به مسابقه شکستن با او نشود . در اینجا ارزش شکستن فیزیکی را بیان می‌کنیم .

تشریح شکستن اجسام ترد و سخت ؛ از دیدگاه مقاومت مصالح اجسام ترد (شکندنده) برخلاف نیروی فشاری زیادی که تحمل می‌کنند ، قادر به تحمل نیروهای کششی زیاد نیستند . فرض کنید آجری را در اختیار داریم آجر را به صورت افقی روی زمین می‌گذاریم و بطور مثال وزنه‌ای (۱۰۰۰) کیلوگرمی را روی آن قرار می‌دهیم ، خواهیم دید که آجر آن را بدون هیچ اشکالی تحمل خواهد کرد ، اما اگر همین آجر را آویزان کرده و وزنه‌ای (۲۰۰) کیلوگرمی را به آن متصل کنیم خواهیم دید که از وسط بدو نیم خواهد شد . علت آن هم این است که اجسام ترد تنشهای کششی را نمی‌توانند تحمل کنند . مطابق شکل (الف) و (ب) هرگاه جسم تردی مانند آجر و یا موزاتیک را روی دو تکیه‌گاه قرار دهیم ، و نیرویی به آن وارد کنیم ، ملاحظه می‌شود که نیمه بالایی جسم تحت فشار عمل کرده و نیمه پایینی آن تحت کشش قرار می‌گیرد و چون این اجسام تحمل کشش را ندارند در قسمت پایینی جسم ترکی ایجاد می‌گردد که خیلی سریع به بقیه نقاط جسم نفوذ پیدا می‌کند و باعث شکست آن می‌گردد .



شکل (الف) موزاتیک قبل از وارد شدن نیرو  
 شکل (ب) موزاتیک پس از وارد آمدن نیرو  
 حالت تعادل آمدن نیرو  
 نیمه بالایی در حالت فشاری .  
 نیمه پایینی در حالت کششی .



برای بررسی دقیق‌تر در نظر بگیریم که فردی با جرم ۸۱ و جرم قسمت بازوی  $m$  و با سرعت  $v$  به یک موزائیک که روی دو تکیه‌گاه قرار دارد ضربه بزند. لازم به تذکر است که بررسی جزئی شکستن شاید امری مشکل و پیچیده باشد و ما مسئله را به صورت ساده و ابتدایی بررسی می‌کنیم. اگر جرم مؤثر ضربه زننده را به  $m$  نمایش دهیم آنگاه انرژی جنبشی آزاد شده هنگام ضربه زدن به موزائیک برابر  $\frac{1}{2}mv^2$  خواهد بود. در لحظه برخورد این انرژی در جسم تبدیل به حرارت و کار می‌گردد. کار حاصل از انرژی جنبشی یک تغییرمکانی در جهت ضربه وارده، اعمال می‌نماید که مطابق شکل (ب) جسم در حالت خمش قرار می‌گیرد که در این صورت طبق مطالب گفته شده قسمت زیرین موزائیک در کشش قرار می‌گیرد و پراحتی خواهد شکست. نکته‌ای که لازم به تذکر است این است که برای شکسته شدن جسم لازم است، انرژی جنبشی مورد لزوم تامین شود تا نیروی ضربه‌ای قوی و مناسب شکستن بوجود آید که در غیر این صورت جسم شکسته نخواهد شد.

آیا حرکات هنرهای رزمی از حرکات حیوانات گرفته شده است؟

در یکسری از کتب رزمی نوشته شده در ایران یا ترجمه شده از زبانهای دیگر به این مسئله تاکید و اشاره شده است که حرکات رزمی هنرها رزمی برگرفته از حرکات حیوانات هستند.

ما وقتی به تفکر می‌نشینیم و به اندیشه فرو می‌رویم متوجه می‌شویم که این نظریه که «حرکات رزمی برگرفته از حرکات حیوانات است» کاملاً اشتباه و یک نظریه غلط می‌باشد برای اینکه انسان که شاهکار آفرینش، موجودی ملوکوتی و اشرف موجودات جهان بوده و قادر است همه محدودیت‌ها را از میان برداشته و در بی‌نهایت سیر کند، ارباب زمان را از حرکت باز دارد، زندان ماده و مکان را بشکند، ریشه‌های جهل و نادانی را خشک کند، اسرار هستی را فاش نماید و در جهان معنی سیر کند، چگونه می‌تواند از حیوانات که دارای عقل و شعور نیستند و بر اساس غرایز هدایت می‌شوند تقلید و پیروی نماید؟ آیا شایسته است انسان از حیوان تقلید کند و حیوان را به عنوان مربی و مراد خود بگیرد؟ در حالی که حیوان به علت عدم عقل و شعور هیچوقت قادر به تغییر زندگی و محیط خود نیست و هیچ ابتکار و نو سازی را نمی‌تواند از خود نشان دهد و آنچه می‌کند فقط و فقط بر اساس غریزه اوست. در حالی که انسان هر روز ابتکاری نو و خلقتی تازه از خود بروز می‌دهد و همه امکانات و شرایط و محیط‌ها را بنفع خود تغییر می‌دهد. چون دارای عقل و شعور است و روح انسان پرتویی از روح الهی است. انسان از اولین روزهای خلقت خود به علت وجود داشتن عقل ملکوتی در وجود او، محیط‌ها و زندگی را تغییر داده است و هر روز در زمینه تغییرات مفید و سازنده پیشرفت نموده است، حقایق علمی و تجربی را کشف نموده و در اختیار گرفته است و علوم و فنون و رشته‌های مختلف را بوجود آورده است و شکل کره خاکی را بکلی تغییر داده است و نیروهای عظیمی چون برف، امواج، اتم، نیروی بخار و نیروهای هسته‌ای و نیروهای درونی را کشف نموده و در اختیار گرفته است. علل امراض را کشف نموده و روشهای مختلف درمان آن را ایجاد نموده است هواپیماهای سریع‌السیرها سرعت مافوق سرعت صوت ساخته است ماهواره‌های سریع

و عظیمی را به کرات دیگر آسمانی برای تحقیق فرستاده است، کشتیها و زیردریایبهای غول پیکر و اقیانوس پیمایی را ساخته است، رادیوها، تلفن‌ها، بی سیم‌ها و تلویزیون‌ها را برای ارتباط بهتر و تبادل اطلاعات و اخبار خلق نموده است. محیط کره زمین را محاسبه کرده و کرات آسمانی را کشف و نامگذاری نموده است و صدها کشف و اختراع و ابتکار دیگر انجام داده است.

ولی حیوانات از ابتدای خلقت و آفرینش خود نتوانسته‌اند کوچکترین تغییری در محیط زندگی و وجود خود بدهند و در همان مرحله اولیه استعداد و غرایز خود باقی مانده‌اند آیا با توجه به این مسائل یک انسان عاقل می‌تواند قبول کند که حیوانات هنرهای رزمی را به انسان یاد داده‌اند؟ مسلمانان، ولی اگر کسی معتقد باشد که حرکات هنرهای رزمی برگرفته از حرکات حیوانات است بایستی در صحت و سلامتی و درستی عقل او شک نمود.

اگر شما در بعضی از داستانها و بحث‌های رزمی می‌بینید که از حیوانات بحث می‌شود و از حرکات حیوانات سخن به میان می‌آید آن را دلیل و نشانه این ندانید که انسان حرکات رزمی را از حیوانات یاد گرفته است. شاید یک فردی که یک سبک رزمی را بوجود آورده است روزی نوعی حرکت از یک حیوان دیده باشد و حرکتی شبیه آن بوجود آورد مانند افسانه بوجود آمدن سبک درناي سفید که در بحث سیستمهای درونی به آن اشاره شد. این مسئله نشاندهنده تقلید حرکات رزمی از حیوانات نیست بلکه استعداد ذهن خود انسان است که از یک مشاهده خیلی ساده و ابتدایی (مثلا "مبارزه درناي سفید با میمون) نتیجه‌گیریهای عمیق و عالی می‌کند و حرکات پیچیده‌ای را ایجاد کرده و سبک خیلی پیچیده‌ای را با حرکات و تکنیکهای مشکل بوجود می‌آورد. یعنی این ذهن و فکر انسان است که همه حرکات رزمی و کشفیات علمی و تفکرات فلسفی برگرفته از آن است و استعداد ذهنی انسان همه حرکات رزمی را بوجود آورده است.

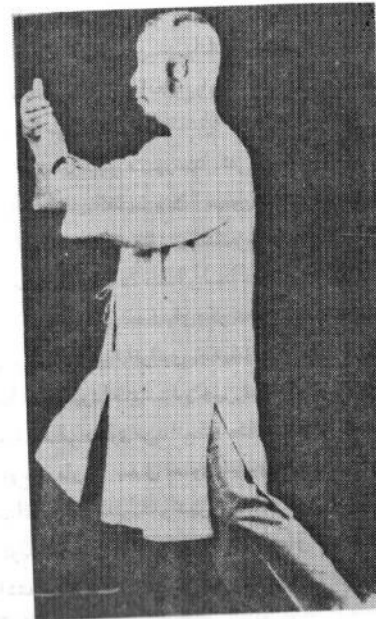
پس به نظر ما همه حرکات هنرهای رزمی ساخته و مخلوق فکر انسان است نه برگرفته از حرکات حیوانات و تقلید حرکات و مبارزه‌های آنها. و حیوانات به عنوان نشانه‌ها و سمبل‌های حرکت در ذهن انسان هستند مثلا "ذهن انسان ضربه پنجه را نشانه پلنگ می‌داند و نتیجه‌گیری می‌کند که پلنگ در مبارزه‌های خود بیشتر از

پنجه‌های خود استفاده می‌کند گربه نیز نشانه پنجه می‌باشد شما می‌دانید که پلنگ و گربه فقط یک نوع پنجه در مبارزه‌های خود به کار می‌برند و قادر نیستند ابداعات جدیدی در پنجه بوجود آورند و آن یک نوع پنجه نیز فقط براساس غریزه به کار گرفته می‌شود نه براساس عقل و استدلال و شعور گربه و پلنگ. در حالی که انسان انواع مختلف و متنوع پنجه و ضربات با پنجه و دفاع با پنجه در سبکهای رزمی بوجود آورده است عده‌ای در کتاب خود می‌نویسند که انسانها برای یادگیری پنجه‌های قوی و مرکب‌ها به کوهها و دشتها رفتند و به تماشای مبارزه‌ها و جنگهای، شیرها و پلنگها پرداختند. بایستی گفته شود که این افراد هیچ اطلاعی از تاریخ هنرهای رزمی و هیچ نوع درک و فهمی نسبت به ضربات رزمی و پنجه‌ها ندارند. پس حیوانات که در ذهن انسان سمبل بعضی از حرکات هستند نمی‌توانند ایجادکنندگان حرکات رزمی محسوب شوند. از دیگر سمبل‌های رزمی حرکات، این است که در ذهن و فکر انسان حیوانات مختلف، سمبل‌های متفاوت هستند به عنوان مثال: اژدها سمبل و نشانه دوران، چرخش و پیچش است. میمون نشاندهنده حرکات پا می‌باشد و غیره.

اگر شما از افراد با تجربه پرسید که حیوانات مختلف نشاندهنده چه ویژگیهایی هستند خواهند گفت: مثلا " میمون نشانه و سمبل ویژگی مهارت، ببر نشانه قدرت، اژدها نشانه سرعت، شیر نشانه خشونت، درنا نشانه تنوع حرکت و مار نشانه نرمی و ملایمت است.

چون هر یک از نشانه‌ها و سمبل‌های ذکر شده در بالا در ذهن و فکر انسان در مورد حیوانات وجود دارد لذا افرادی به ایجاد سبکهای حیوانات مثل سبک مار، سبک میمون و سبک درنا پرداختند. در چین قدیم که سبکهای رزمی امروزی بوجود آمدند حیوانات را سمبل معنوی می‌دانستند مثلا "پلنگ را سمبل معنوی کشتش بدنی، اژدها را سمبل روح، مار را سمبل معنوی نیروی چی، درنا را سمبل معنوی تمرکز فکر، میمون را نشانه تفکر و معنویت و شیر را نشانه عزت نفس و غرور می‌دانستند. پس متوجه می‌شوید که هر یک از سمبلها و نشانه‌های ذکر شده فقط در ذهن و فکر انسان وجود داشته و دارد نه به عنوان حقیقت عینی و خارجی.

پس نتیجه می‌گیریم که هنرهای رزمی برگرفته از حرکات حیوانات نبوده و انسان تکنیکهای رزمی را از حیوانات یاد نگرفته است بلکه براساس تفکرات خویش آنها را بوجود آورده است. یک دلیل قوی دیگر برای این ادعا این است که در همه سبکها و هنرهای رزمی جهان شکستن، دفاع شخصی و اسلحه‌های سرد کاربرد دارند و مورد استفاده قرار می‌گیرند. ولی هیچکس نمی‌تواند بگوید که انسان دفاع شخصی، یا شکستن اجسام سخت و یا کاربرد اسلحه‌های سرد را از فلان حیوان یاد گرفته است برای اینکه تا حال تاریخ نشان نداده است که یک حیوانی مثلا "شیر یا درنا، عمل شکستن اجسام سخت را انجام داده یا دفاع شخصی را به کار برده و یا اسلحه‌های سرد مانند چاقو، نانچکو، سای و تونفا را مورد استفاده قرار دهد. ا



سبکهای شمالی و جنوبی

در چین در ابتدای ایجاد و پیشرفت سبکهای رزمی، عده‌ای در شمال و عده‌ای نیز در جنوب چین فعالیت می‌کردند و دو نوع مدارس در چین مشهور به مدارس شمالی و مدارس جنوبی بوجود آمدند و در هر یک از آنها سبکها و هنرهای رزمی خلق و ایجاد شده و رشد کرده، تکامل یافتند. به اعتقاد اساتید و صاحب نظران هنرهای رزمی، رزمکاران شمالی به علت نحوه کار خود و علل دیگر نسبت به رزمکاران جنوبی برتری یافتند و سبکهای آنها بهتر و کاملتر و مفیدتر از سبکهای جنوبی شد. اینک به ذکر چندین سبک شمالی و جنوبی می‌پردازیم تا خواننده شناخت خوبی از سبکها داشته باشد.

سبکهای شمالی: تای چی، چاچوان، چوچیانسو، چانگچوان، هاشوچوان، سسینگ آی چوان، هانگچوان، کانگلی، لیانگ آی، لیوهوچوان، لیوهوپافا، لوهانچوان، می‌تسونگ آی، پاچی چوان، پائوچوی، پی‌کواچوان، شاولین چوان، تاجینگ چوان، تای آی چوان، تای تسوچوان، تانگلانگ، تان‌توی، تانگپی، تزومین، یوئه سان شو و چند سبک دیگر.

سبکهای جنوبی: تسای لی‌فو، تزوجان مین، هاشوچوان، هانگ چیا چوان، لی‌چیا چوان، لیوچیا، موجیا، پاچوان، تسای چیا، یانگ‌چان چوان.

اخرین سخن

خواننده گرامی ما به یاری خدا این کتاب را به پایان بردیم و تنها آرزوی ما این است که تحولی عظیم و جالب توجه در هنرهای رزمی ایران بوجود آید و مسلماً این کتاب موجب این تحول عظیم خواهد شد. این کتاب با اینکه یک کتاب مربوط به هنرهای رزمی است ولی دارای مباحثی عمیق در مورد فلسفه، فراروانشناسی اپاراپسیکولوژی و یوگا می باشد امید است مورد استفاده کامل قرار گیرد. علاقمندان هنرهای رزمی و اپاراپسیکولوژی می توانند برای دست یابی به نیروی چی تلاش کرده و در این راه موفق شوند و در عالم درون خویش بیشتر کاوش نموده و به خودشناسی مفید نائل آیند.

همچنین این کتاب دیدی کامل و بینشی صحیح در مورد سبک تای چای (تای شی) می دهد امید است مورد استفاده باشد این سبک بهترین، کاملترین و قوی ترین سبک رزمی جهان است. مثلاً آقای رابرت اسمیت محقق بزرگ هنرهای رزمی جهان در صفحه ۲۵۱ کتاب هنرهای رزمی آسیا (که ترجمه نشده است) می گوید: «تای چای مشهورترین و عالی ترین هنر مشت زنی و جالبترین نوع سبکهای درونی است و امروزه فواید تمرینات آن در سطح بین المللی شناخته شده و معروف است. . .» آقای داگلاس لی نیز در کتاب ۳۱۷ صفحهای ترجمه شده خود بنام تای چای چوان چنین می نویسد: «تای چای این هنر رزمی باستانی چین برای میلیونها نفر یک روش واصل زندگی شده است زیرا این هنر رزمی دارای تمریناتی است که با سلامتی و مدیتیشن به صورت کامل مزین و ترکیب شده است. . .»

نگارنده کتاب از خوانندگان عزیز کتاب و از اساتید، فضلا و صاحب نظران می خواهد که اشتباهات و اشکالات این کتاب را دوستانه و صمیمانه گوشزد فرمایند زیرا هیچ اثری خالی از اشکال و اشتباه نخواهد بود.

دوستدار شما صمد ولیزاده

۱۳۶۸



J. Ward-off

نگارنده کتاب از اساتید، فضلا و صاحب نظران