

فهرست

۱	 دیباچه
۳	 پیش‌گفتار
۷	 نگرش‌های پایه در شکل‌گیری فنگ‌شویی
۱۱	 چی یا نیروی حیاتی
۲۳	 بین و ینگ (سردی و گرمی)
۴۷	 دیباچه‌ای بر عناصر پنجگانه
۵۳	 چوب
۵۹	 آتش
۶۵	 زمین
۶۹	 فلز
۷۵	 آب
۸۳	 چرخه مولد، مخرب و فرسایشی
۸۷	 جهت‌های هشتگانه
۱۰۱	 تعیین مرکز و پیدا کردن جهت‌ها روی نقشه
۱۱۱	 ساختمان‌های نامنقارن
۱۲۱	 شکل‌ها و ساختارهای مهاجم
۱۳۹	 درها، پنجره‌ها و پرده‌ها
۱۵۷	 اتاق نشیمن و نهارخوری
۱۷۲	 اتاق خواب و دانش‌آموز
۱۹۱	 آشپزخانه
۱۹۶	 توالی، گاراژ، انباری

۲۰۳	 استفاده از گیاهان
۲۱۹	 فنگ‌شویی در تجارت
۲۳۹	 ویژگی انواع سقف‌ها
۲۵۱	 پاک‌سازی و مراسم ورود به محل جدید
۲۵۷	 فنگ‌شویی غذا
۲۶۱	 عناصر پنجگانه در پزشکی
۲۶۵	 پی‌نوشت: شابلون‌های مورد نیاز برای نقشه‌خوانی
۲۷۱	 سخن آخر
۲۷۲	 مطالعه بیشتر
۲۷۳	 نمایه الفبایی

دیباچه

دو خواسته مهم انسان یعنی سلامتی و برخورداری از سرپناه و محل زندگی امن همیشه در کنار هم قرار داشته‌اند. برای بهره‌مندی از این دو باید از نیروهای طبیعت و ارتباط میان آنها آگاه بود. به‌علاوه باید ارتباط میان درون، احساسات، افکار، خواسته‌ها و هرآنچه در محیط زندگی قرار دارد را کشف کرد. مجموع این خواسته‌ها پایه‌های پزشکی سنتی و معماری را بنا کرده‌اند. بعدها جنبه‌های علمی چه در معماری و چه در پزشکی مدرن وارد شدند و هردو را متحول کردند ولی پایه‌های نخستین هر دو، شناخت طبیعت و ارتباط نیروهای مختلف آن با یکدیگر است. در این کتاب تلاش کردم درک، برداشت و تجربه‌ام را در قالب یک حکمت کهن با شما در میان بگذارم.

در سال ۱۳۷۵ به دنبال شرکت در چند دوره در خارج از ایران با فنگ‌شویی آشنا شدم. کتاب کوچکی به نام هشتاد کلید طلایی فنگ‌شویی را که از هندوستان خریده بودم ترجمه کردم که در سال ۱۳۸۰ چاپ شد. آن زمان، این دومین کتاب ترجمه‌شده به زبان فارسی درباره فنگ‌شویی بود. کمتر کسی نامی از فنگ‌شویی شنیده بود. در آن سال آنچه را فرا گرفته بودم در کنار اطلاعاتی که از پزشکی سنتی داشتم کنار هم قرار دادم و نخستین دوره آموزشی را برای گروهی از مهندسين معماری و ساختمان برگزار کردم. این روند تا سال‌ها ادامه داشت تا برای مدت ۶ سال دفتر آموزش‌های آزاد دانشگاه تهران میزبان این دوره‌ها شد. در سال ۱۳۸۲ نخستین کتاب به زبان فارسی درباره فنگ‌شویی را نوشتم که حاصل جمع اجرای دوره‌های آموزشی بود. این کتاب با دو عنوان چندین بار در کشور به چاپ رسید.

قصد ندارم از آنچه گذشته بیش از این صحبت کنم. کتابی که پیش روی شماست حاصل شناخت و آگاهی‌ام از نزدیک به ۳۰ سال کار کردن با این حکمت و تلفیق آن با پزشکی است. فنگ‌شویی بر مبنای شناخت قوانین طبیعت و ارتباط میان نیروهای سازنده محیط شکل گرفته است. این ارتباط در همه جهان و در تمام اقلیم‌ها یکسان است؛ اگرچه شدت و ضعف یا غلبه برخی نیروها در جغرافیای مختلف زمین باهم فرق دارد. نکته مهم‌تر این است که این ارتباط به شکل عمیق بین درون جانداران از جمله انسان با محیط بیرون برقرار است. جنس بدن ما، اندام‌های سازنده کالبد فیزیکی و حتی ماهیت افکار و احساسات چیزی جز همان عناصر سازنده محیط اطراف نیستند. برای همین ما کاملاً به محیطی که برای زیست داریم وابسته‌ایم. این محیط ممکن است فضای داخلی خانه یا اتاق کار و خواب ما باشد تا برسد به شهر، خیابان، کوچه یا سرزمینی که در آن زندگی می‌کنیم.

در این کتاب قصد کردم یک بار و برای همیشه این روایت را به طور کامل و سازگار با درک، برداشت و فرهنگی بنویسم که برای همه قابل درک باشد. برای همین اشاره‌هایی به برخی آثار ادب فارسی شده است تا همه بدانند که اصل و بن‌مایه سخن یکی است؛ چرا که درباره طبیعت و قوانین آن حرف می‌زنیم. هدف از نوشتن این کتاب نشان دادن یک راه ساده و عملی برای آرامش و سلامت در محیط کار و زندگی است. آرزو دارم با خواندن آن حس و حال بهتری در زندگی خود تجربه کنید.

دکتر رضا صادقی

زمستان ۱۴۰۳

پیش‌گفتار

انسان در زمان‌های قدیم در دل طبیعت زندگی می‌کرد. در این دوران کوه‌ها، رودها، درختان، بیابان‌ها و هرچه اطراف او قرار داشتند، جزو خانه و محل زندگی او به حساب می‌آمدند. غارها، شکاف کوه‌ها و درختان اولین جان‌پناه انسان در مقابل نور آفتاب، باران، سرما، گرما و دشمنان بودند.

فردوسی این بخش از زندگی انسان بر روی زمین را در قالب پادشاهی کیومرث بیان کرده است. این روایت ربطی به سرزمین ایران ندارد بلکه قصه ساختن خانه‌ها و سرپناه در دل کوه، اهلی کردن حیوانات، تهیه لباس و پوشاک، شناخت خوراک‌های تازه و خصوصیت‌های آنها است. نام دیگر کیومرث گرشاه یا پادشاه کوه است.

نخستین به کوه اندرون ساخت جای

پلنگینه پوشید خود با گروه

که پوشیدنی نو بد و نو خورش

ز گیتی به نزدیک او آرمید

کیومرث شد بر جهان کدخدای

سر بخت و تختش درآمد به کوه

از او اندر آمد همی پرورش

دد و دام هر جانور کش بدید



خانه‌های ابتدایی در پناه درختان، صخره‌ها یا با شاخ و برگ درختان ساخته می‌شدند

بعد از این به دوران هوشنگ می‌رسیم. واژه هوشنگ به معنای کسی است که خانه‌های خوب فراهم می‌کند. در این زمان انسان با مهار آتش، جدا کردن آهن از سنگ و پدید آوردن ابزار توانست در دل کوه‌ها و صخره‌ها خانه‌های بهتری بسازد و سرپناه امن‌تری برای خود به‌دست آورد. بعد از این دوران خانه‌های گلی و چوبی شکل گرفتند و پس از ده‌ها هزار سال خانه‌های امروزی پدید آمدند. ضمن اینکه آهن به ساخت ابزارهای کشاورزی و ساختن سرپناه کمک کرد و به این صورت انسان از دوران پارهنسنگی^۱ به دوران نوسنگی^۲ گذر کرد.

نخستین یکی گوهر آمد به چنگ	به دانش آهن جدا کرد و سنگ
سر مایه کرد آهن آبگون	کز آن سنگ خارا کشیدش برون
چو بشناخت آهنگری پیشه کرد	کجا زو تبر اره و تیشه کرد

انسان به تدریج و با شناخت ویژگی عناصر مختلف و کیفیت‌های سرد و گرم راه‌هایی برای مقابله با سرما، گرما، رطوبت، طغیان رودخانه‌ها و ذخیره خوراک پیدا کرد. او در هر بخش از زمین از آنچه که در طبیعت شناخته بود برای ساخت محل زندگی و کار خود استفاده کرد. این شناخت شکل سازه‌ها و ماهیت اجزای سازنده آنها را تحت‌تاثیر قرار داد. هم‌زمان شناخت انواع گیاهان، خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها و درک عملکرد و رفتار اندام‌های مختلف بدن راه‌هایی برای درمان بیماری‌ها پیش پای او قرار دادند.

^۱ پالئوتیک یا پارینه سنگی دوره‌ای است که انسان با شکار حیوانات شکم خود را سیر می‌کرد یا از میوه‌ها تغذیه می‌کرد. در این دوران، بشر هنوز به دانش کشاورزی دست پیدا نکرده بود.

^۲ نئولیتیک یا نوسنگی دورانی که سرآغاز آن به ۱۰ تا ۱۲ هزار سال پیش از میلاد برمی‌گردد. در این دوره بشر ابزارهای ابتدایی اختراع کرد، به آهن، مس و برنز دسترسی پیدا کرد و هم‌زمان با آغاز کشاورزی به اهلی کردن دام‌ها پرداخت.

انسان همیشه با محل زندگی خود دارای ارتباط خاصی است. بناهای ساخته شده به دست انسان، بیان‌کننده خود او هستند. انسان در زمان‌های مختلف و بسته به نیاز سازه‌هایی پدید آورده که فکر، اندیشه، آگاهی و احساس خود را با کمک آنها بیان کرده است. بنا، هر شکلی داشته باشد تصویر و بازتابی از سازنده آن و کسانی است که در آن زندگی می‌کنند. در این نگاه، هر بنا و ساختمان مانند یک موجود زنده است. دیوارها به مانند پوست، اتاق‌ها در حکم اندام‌های بدن، در ورودی مانند دهان و پنجره‌ها چشم‌های این جاندارند. با این نگرش، می‌توان تصور کرد خانه و محل زندگی نیز می‌تواند بیمار و آزرده شود. همان‌طور که انسان به هنگام بیماری نیاز به درمان دارد، خانه‌های بیمار نیاز به شفا دارند. فنگ‌شویی راهی برای شفا دادن محل کار و زندگی است. تعریف دیگری از فنگ‌شویی:

هنر طراحی ساختمان‌ها با تأکید روی سلامت ساکنین

هر بنا یا سازه بسته به طراحی، مواد و عناصری که در ساخت آن استفاده شده دارای کیفیت خاصی است. می‌توان نقاطی را در هر بنا پیدا کرد که نیاز به اصلاح داشته باشد. فنگ‌شویی از بسیاری جهت‌ها مانند طب سنتی است با این تفاوت که توصیه‌های آن به جای اینکه درباره افراد و بدن آنها باشد، درمورد فضاها و ساختمان‌ها معنا پیدا می‌کند.

اگر به زمان‌های گذشته و معماری‌های ماندگار توجه کنیم، متوجه می‌شویم که هنگام بنا کردن یک ساختمان، یک محله یا یک شهر، تا چه اندازه به سازگاری آن با طبیعت و سالم بودن مردم و ساکنین آنها توجه می‌شده. برخی بناها و محله‌های قدیمی هستند که با گذشت صدها سال از تاریخ ساخته شدنشان همچنان زیبا و دلپذیرند و چه بسیار بناهای مدرن و تازه‌سازی که برای ساکنین خود، هدیه‌ای جز بیماری و بلا به همراه نمی‌آورند. این بناها از روز نخست، بیمار و مریض ساخته شده‌اند.

فنگ‌شویی، حکمتی است که شکل‌گیری آن چند هزار سال زمان برده است. معنای عبارت فنگ‌شویی، "باد" و "آب" است. باد و آب، دو نیروی اولیه سازنده جهان مادی‌اند که تجلیات آنها، عناصر پنجگانه^۳ را شکل می‌دهد. آب نماد نیروی سرد و باد، تجلی گرمی است.

^۳ در فنگ‌شویی از ۵ عنصر نام برده می‌شود در حالی که پزشکی و معماری سنتی ایرانی بر اساس چهار عنصر آب، باد، آتش و خاک بنا شده است. سیستم پنج عنصری، بیان دیگری از همان ویژگی‌ها در طبیعت است و در اساس فرقی با چهار عنصر اصلی ندارد فقط جزئیات بیشتری را مورد توجه قرار می‌دهد. درباره عناصر در فصل‌های آینده به طور کامل صحبت می‌شود.



عبارت فنگ‌شویی

سردی و گرمی یعنی دو کیفیت سازنده جهان، در دو عنصر دیگر یعنی آتش و خاک تجلی پیدا می‌کنند. در فصل‌های آینده به طور مفصل درباره عناصر، ویژگی‌ها و اثر آنها بر محیط صحبت می‌کنیم. چهار عنصر اصلی یعنی باد، آب، آتش و خاک جهان پیرامون ما را شکل می‌دهند. در ابتدای شاهنامه، شکل‌گیری عناصر و کیفیت‌های سرد و گرم به عنوان قدم نخست آفرینش بیان شده است.

از آغاز باید که دانی درست	سرمایه گوه‌ران از نخست
که یزدان ز ناچیز چیز آفرید	بدان تا توانایی آرد پدید
سرمایه گوه‌ران این چهار	برآورده بی‌رنج و بی‌روزگار
یکی آتشی بر شده تابناک	میان آب و باد از بر تیره خاک
نخستین که آتش بجنبش دمید	ز گرمیش پس خشکی آمد پدید
و زان پس ز آرام سردی نمود	ز سردی همان باز تری فزود
چو این چار گوهر به جای آمدند	ز بهر سپنجی سرای آمدند
گهرها یک اندر دگر ساخته	ز هر گونه گردن بر افراخته