

فکر زنده است  
ماهنامه  
ماهنامه

شماره چهل و نهم

آذر ۱۴۰۱



تاکسیر آنرا و نباشد مگر تو لند آنرا و هر د

«کتاب»

## فہرست مطالب:

- پس از مرگ (بخش چہارم) ..... صفحہ ۳  
ایزدبانوی سحر (بخش ہفتم) ..... صفحہ ۶  
نقاش زندگی (تجربہ شیدا) ..... صفحہ ۹  
سقراط (بخش پنجم) ..... صفحہ ۱۰  
بہ نام آزادی (بخش نخست) ..... صفحہ ۱۴  
نفسانیات (بخش سوم) ..... صفحہ ۱۶  
مزاج شناسی (بخش دوم) ..... صفحہ ۱۹  
درسی از مولانا ..... صفحہ ۲۳



# پیش از مرگ (بخش چهارم)



در بخش قبل بخشی از دیدگاه ادیان را نسب به مرگ بررسی کردیم و در این بخش ادامه آن بحث را پی می گیریم.



اگر از دیدگاه بودیسم به مسئله مرگ کالبد فیزیکی نگاه کنیم، بودا بیان می کند که چهل و نه روز طول می کشد تا یک نفر مجدداً متناسخ گردد. در این ۴۹ روز شخص باید چندین دادگاه را بگذراند و از سد آنها عبور کند. بودا راجع به بهشت و جهنم صحبتی نمی کند. به عبارتی تناسخ برای بودایی های یک نوع نعمت محسوب می گردد. حال باز همان شخص قبلی را در نظر بگیرید که باید چندین دادگاه را بگذراند تا او را تناسخ بدهند. این نظریه بودیسم هم مردود است.

از یک طرف آتئیست ها معتقد هستند که خدا وجود ندارد؛ نه بهشتی هست، نه جهنمی. پس تکلیف این گروه چی است؟

وقتی ما بخواهیم در مورد مبحث عالم پس از مرگ صحبت کنیم، ابتدا باید تعریف و فلسفه خداشناسی را

در این مذاهب بدانیم. خدایی که در مذاهب وجود دارد به صورت انسان متصور شده است. رفتارهایش شکل انسانی دارد، عصبانی می شود، خوشحال می شود. ما باید او را خوشنود کنیم. نباید کاری کنیم تا او عصبانی شود و باید رضایتش را جلب کنیم. این خدا هر بلایی که دلش بخواهد بر سر ما می آرد؛ یعنی یک خدای کاملاً دیکتاتور است، ولی ادیان لقب عادل به او داده اند. چنین خدایی اصلاً وجود ندارد.



آتئیست ها به این مطالب اشاره دارند که می گویند که وجود خدا را قبول ندارند. یا سایر کسانی که کلاً منکر خدا هستند، چون ایشان این موضوع را حس کرده اند. این خدایی که در ادیان و مذاهب ترسیم شده است همانند یک بشر رفتار می کند (عصبانی می شود، نیاز به این دارد که عبادت شود و باید تملق او را گفت تا رضایتش جلب گردد و دیکتاتور است). پس



ما همت نامه



# پیش از مرگ (بخش چهارم)



این خدا در ذهن انسان زنده است و بشر او را به خاطر نیازهای ماورایی خودش خلق کرده و یک خدای دست‌ساز بشر است. پس چنین خدایی اصلاً وجود ندارد.

اگر ما بخواهیم از عالم پس از مرگ چیزی بدانیم اول باید فلسفه خدانشناسی مذاهب اصولی را بدانیم. پس می‌رسیم به خدای ادیان؛ الله، یهوه، خدای پدر و ...

خب این مذاهب منابعشان را از تجربیات و مکاشفات پیغمبران خود خلق کرده‌اند. ویل دورانت در تاریخ تمدن یک جمله جالبی دارد. او می‌گوید که اگر ما برویم و سن پیغمبر اسلام که ۶۳ سال بوده را با تمامی احادیث و روایاتی که از ایشان نقل شده است را مقایسه کنیم، باید محمد سه برابر این میزان عمر کرده باشد تا توانسته باشد این همه سخن را بگوید.



این قضیه نه تنها در دین اسلام، بلکه در دین مسیح، بودا و سایر پیامبران نیز اتفاق افتاده است. ما هر مذهب یا مکتبی را که بررسی کنیم این مطلب را می‌بینیم. البته بعضی از ادیان مانند هندوئیسم کاملاً تحریف است. در کتاب راهنمای ادیان زنده جهان توضیح داده شده است که هندوئیسم فقط روش و شیوه زندگی است که شامل مراسم و سنت‌ها است که تبدیل به دین شده است.



مثلاً برای ازدواج باید این دعا را خواند یا موقع غذا خوردن باید این آداب را رعایت کرد و فلان دعا را خواند. به همراه تعداد زیادی جشن و مراسم که روزهای مختلف سال به مناسبت‌های گوناگون باید انجام شود. از لحظه تولد شخص نیز تا زمان مرگ او و نحوه تدفین نیز مراسم مختلفی تعریف شده است.

این دین نیست و تمامی آن چیزی که ما از ادیان هندوئیسم داریم از اوپانیشادهاست که متعلق به پنج‌هزار سال پیش هستند. وقتی صحبت‌های کریشنا با آرجونا را در کتاب بهاگاواد گیتا بخوانید، کریشنا می‌گوید که من خدا هستم که آمده‌ام و دارم

ما همت نامه



# پیش از منبر اکبر (بخش چهارم)



به تو (آرجونا) درس می‌دهم؛ یعنی این خدا، یک انسان است.

از همه اینها می‌توان نتیجه گرفت که انسان خالق خدایی است که خودش می‌پرستد، همچنین خالق شیطان نیز همین انسان است. در اصل خداوند هیچ ارتباطی به این خدا و شیطان که زاده دست بشر است، ندارد. ادیان این خدا، شیطان، جهنم و بهشت را ساخته‌اند که فقط مردم را عذاب بدهند و در ترس نگه دارند و یا پاداش بدهند برای جلب رضایت خدا. چیزی به نام رضایت خدا کلاً توهم است.



ادیان همگی باز نویسی شده هستند؛ مثلاً دین اسلام از روی دین یهود نوشته شده است و خود یهودیت هم از دین سومریا به وجود آمده است. به عبارتی در طول تاریخ این ادیان از روی یکدیگر کپی و باز نویسی شده‌اند. البته مبحث شخصیت هایی مثل محمد، موسی، عیسی و سایر پیغمبرهای این ادیان، جدا است. آنها نیامدند تا که این ادیان را دوباره باز نویسی کنند.

برای مثال محمد پیغمبر اسلام کار بسیار بزرگی در عربستان انجام داد. ویل دورانت می‌گوید که محمد یکی از بزرگان عالم است، چون فرهنگ و نظام اجتماعی را برای اعراب به وجود آورد. در دین اسلام ما می‌بینیم که چه بزرگانی برخاستند؛ افرادی مانند شمس تبریز، مولانا، حافظ و ...

مطهری نویسنده معروف می‌گوید که فقها از ۵۰۰ آیه قرآن استفاده می‌کنند (البته این قضیه در یهودیت هم هست) و آن فقط بخش احکام است. او می‌گوید که آنها فقط این پانصد آیه را می‌شناسند، در حالی که قرآن شامل بیش از شش هزار آیه است. خب، فرض کنید ۵۰۰ آیه و ۵۰۰ تا قانون و حکم شرعی. ۵۰۰ تا قانون برای مردم گذاشته شده که این کار را بکن و آن کار را نکن و اگر نکنی خدا از دستت ناراضی است.

ادامه دارد...

فست بزرگوار است  
ما هفت نامه



(بخش هشتم)

# ایزد بانوی سحر



در بخش قبلی تا به این جا رسیدیم که ایزیس تابوت همسر خود را به مصر بازگرداند. پس از ماجراهایی، او بستگانش را فراخواند تا پیکر تکه تکه شده همسرش را حیاتی دوباره بخشند و اینک داستان اولین مومیایی در مصر که به دست خواهران و برادران ایزیس انجام شد...

آنویس شغال از مدتها پیش دارای این علم اسرارآمیز بود که به کمک آن می توانست کالبد بی جان را تا مدتی بی پایان، نگاه دارد و از پوسیدنش باز دارد. با این همه او کالبد را خشک و سخت و یخ زده می کرد تا همزادش نتواند آن را



بلند کند و یا تکان بدهد و سپس به سرنوشتی تیره و تار محکومش می کرد. تحوت و ایزیس و حوروس بر آن می کوشیدند که اوزیریس سرنوشت بهتری داشته باشد. آنان گذشته از مومیایی کردن جسد، مراسم مذهبی سحرآمیزی نیز به جای آوردند که به کالبد خشکیده زندگی تازه می بخشید. آنان بدین گونه به کار پرداختند:

ایزیس هر بار که پاره ای از کالبد دریده و پاره پاره اوزیریس را پیدا می کرد، آن را جان دوباره می بخشید. او آن اندامها را در قالبی از موم و عطر و خاک آمیخته به گندم و بخور و گوهرهای گرانبها که به بزرگی اوزیریس و همانند او ساخته بود، جای داد. سپس کارهای جادویی و سحرآمیزی با آن پیکر کرد. ایزیس و نفثیس به او گفتند: «تو سرت را باز یافتی، تو گوشت هایت را به هم فشردی، رگ هایت به تو باز داده شدند، اندام هایت در پیگیری گرد آمدند.» سیبرو، پدر اوزیریس، بر این مراسم نظارت داشت و رع، مادینه خدایان، از آسمان عقاب و اوروس را که چون تاجی بر پیشانی خدایان جای داشتند به زمین فرستاد تا سر اوزیریس را به جای خود نهند و گردنش را استوار کنند.



تندیس با کفنی از کتانی بسیار لطیف پوشانیده شد. آن گاه ایزیس و نفثیس که جامه سوگ در بر داشتند، گیسو پریشان کردند و مشت بر سینه کوفتند و به زاری آوازی خواندند و از روان اوزیریس به التماس درخواستند تا به پیکر باز یافته خود برگردد.

ایزیس پاهای کالبد مومیایی شده را در آغوش گرفت و چنین

فصل نهم  
ماهی نامه



(بخش هشتم)

# ایزد بانوی سحر



خواند: «به سوی خانه‌ات بیا! دشمنانت در اینجا نیستند. به سوی خانه‌ات بیا! در من بنگر! این منم، خواهر تو که دوستش می‌داری! از من دوری مگزین! از من کناره مگیر! هم اکنون به سوی خانه‌ات بیا! اگر من تو را در کنار خود نبینم دلم از غم و اندوه سرشار می‌شود. به سوی زنت بازگرد. ای آنکه دیگر دلی در سینه‌ات نمی‌زند، به خانه‌ات بازگرد! از من دوری مگزین! خدایان و مردمان در دوری تو گریانند و من تو را با گریه و لابه‌ای که آوای آن تا آسمان بر می‌شود به سوی خویش می‌خوانم... آیا آوای مرا نمی‌شنوی؟ این منم، ایزیس، موجودی که در روی زمین دوستش می‌داری و کسی را بیش از او دوست نمی‌داری.»



نفیس نیز روی مومیایی خم گشت و چنین خواند: «ای شاه زیبا! به سوی خانه‌ات بیا تا دل مرا شاد و خشنود کنی. هیچ یک از دشمنانت در اینجا نیست. همه دشمنانت از پای در آمده‌اند. ببین، من در کنار تو ایستاده‌ام تا اندام‌هایت را نگهبانی و پاسبانی کنم... ای شاه و سرور ما به سوی ما باز آی و از ما کناره مگیر!»

پس آنگاه کفن دیگری از کتانی لطیف روی مومیایی انداختند و آن را با نوارهایی بستند و بر نوارها اشکال و صور مقدس نقش کردند و اوراد و اذکار جادو نوشتند و تعویذهایی که جادویی نیرومند و کارگر داشتند، روی اندام‌های کالبد مومیایی شده نهادند و آنگاه بر تخته‌های تابوت

و دیوارهای گور صحنه‌هایی از زندگی زمینی و زندگی فراسوی گور تصویر کردند و سپس به خواندن اوراد و اذکار پرداختند تا اوزیریس نیروی به کار بردن دیدگانش را برای نگریستن و دیدن، گوش‌هایش را برای شنیدن، دهانش را برای خوردن و سخن گفتن، دست‌هایش را برای



فست زیزد ایزد  
با هم نام



(بخش هشتم)

# ایزد بانوی سحر



حرکت دادن و اشاره کردن، پاهایش را برای راه رفتن، بازیابد. این اوراد و اذکار در «کتاب مدخل دهان» نوشته شده است.



آنان گذشته از این کارها در کنار تابوتی که جسد مومیایی شده اوزیریس را در آن نهاده بودند، پیکره‌های همانند چهره دوران زندگی اوزیریس ساختند و آن را به دست جامه پوشانندگان دادند. آنان مجسمه را به دقت بسیار آراستند و شستند و پاکش کردند و بخورش

دادند و عطرش زدند و روغنش مالیدند و سفیدابش زدند و سپس با نوارهایی سبز و سرخ و زرد و سفید آن را پوشانیدند و جنگ افزارهایی به دستش دادند و تاج بر سرش نهادند و سرانجام چه با عقیق و گوهرهای گرانبهای دیگر و چه با زر، چلیپای دسته‌داری که نشانه زندگی بود، گردنبندها و بازوبندها و خلخالها و تعویذهایی که خاص دورراندن و از نیروانداختن ست، دشمن و بدخواه او بود، آن را آراستند.

ادامه دارد...

فصل نهم  
ماهی نام





# نقاشی رنگ

در کلاس آنلاین فرزندم، زنگ نقاشی شروع شد. معلم توضیح داد که امروز نقاشی آزاد داریم. یک کاغذ بیاورید، مداد را در دست بگیرید و اجازه دهید خطوط هر طور که می‌خواهند کشیده شوند.



کودک بسیار نگران شد. نمی‌توانست چیزی خارج از چارچوب اصول نقاشی‌های همیشگی را تصور کند. کمی خودم را مشغول نشان دادم تا ببینم می‌تواند بر احساسش غلبه کند و نقاشی بکشد؟

اما نتوانست و مرا صدا زد. به او گفتم به خودت اعتماد کن و دست از فکر کردن بردار. فقط مداد را روی کاغذ بگذار و بکش. دست او را گرفتم و اولین خطوط را کمک کردم.

به شوق آمد و نقاشی را ادامه داد. آنگاه معلم گفت: «خوب به خطوط نگاه کنید و ببینید چه اشکالی از میان آنها پیدا می‌کنید». ما نگاه کردیم و چند حیوان دیدیم. او دیگر از سر شوق به هوا می‌پرید و در همان حال، رنگ می‌کرد.

در همین حین درس استاد درون از این رؤیای بیداری را دریافتم؛ روح و دانستنی‌هایش همانند آن کودک هراسان از نقاشی آزاد است.

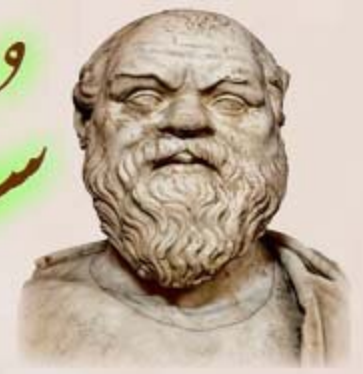
هنگامی که اعتماد کرد و بار دانستنی‌هایش را زمین گذاشت و با ندانستنی‌هایش آغاز کرد، طرح‌های الهی را در دفتر زندگی خود می‌بیند



برکت باشد  
راست‌نما  
فرزند بزرگ



# سقراط (بخش پنجم)



این سری مقالات بر اساس مدارک تاریخی عمومی تهیه شده است و منابع آن از کتاب‌های اک نمی‌باشد. این مطلب صرفاً به این خاطر است که ما بدانیم، انسان‌ها این استاد اک را چگونه دیده و توصیف کرده‌اند.

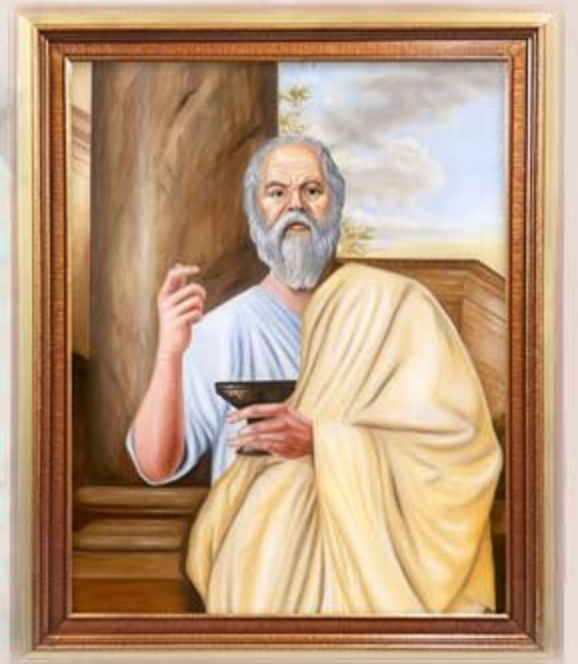
در بخش قبلی با روش بحث کردن سقراط آشنا شدیم و در این قسمت داستان مرگ او را می‌خوانیم.



سقراط مرگ را می‌پذیرد، بدون آنکه خشمگین شود یا کینه‌ای به دل بگیرد. او سؤال نمی‌کند که خدا به چه علت اجازه داده است که بدی در جهان به وجود بیاید و با آرامش ناشی از یقین و ایمان به حق زندگی می‌کند.

سقراط در این مورد گفته است: «ندانستن مثبت، مرا همیشه به نقطه‌ای راهنمایی می‌کند که در آنجا هستم، چون نیک را به عنوان حقیقت می‌شناسم و آنجا که مربوط به من است مطابق با آن عمل می‌کنم.»

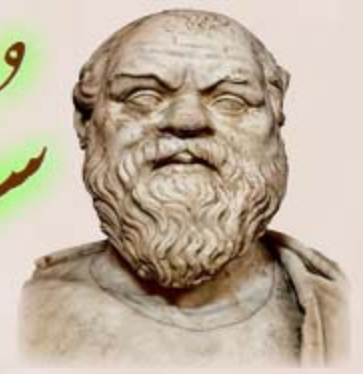
سقراط درباره‌ی ادایمونیون (ندای درونی، ندای ملکوتی) سخن گفته است که از زمان کودکی‌اش در لحظات اساسی، آن ندا او را از کارهای ناشایستی که می‌خواست مرتکب شود، باز داشته است. در حالی که هیچ وقت او را وادار به کاری نکرده است. مثلاً هر وقت سقراط می‌خواست وارد مجامع سیاسی بشود، آن ندا او را باز می‌داشت. شاگردانی که او را ترک کرده بودند زمانی که می‌خواستند دوباره به نزدش برگردند، آن ندا اجازه نمی‌داد که سقراط بعضی از آنها را دوباره به شاگردی بپذیرد، در حالی که درباره‌ی بعضی دیگر ممانعتی نمی‌کرد.



سقراط در روشش بدون لحظه‌ای مکث سؤال می‌کرد و این کار را آنقدر ادامه می‌داد تا سؤال‌های بنیادی انسان به میان می‌آمد، بدون آنکه برای آنها پاسخی بدهد.



# سقراط (بخش پنجم)



سؤال‌هایش باعث می‌شد که مردم مشوش شوند و در برابر او احساس حقارت کنند و به همین علت خشمگین می‌شدند و نسبت به او کینه می‌گرفتند.

سرانجام در سال ۳۹۹ ق.م سقراط را به دادگاه خواندند و تهمتی که به او زدند این بود که سقراط از قانون اطاعت نمی‌کند، زیرا خدایان آتن را نمی‌پرستد، بلکه به نوع تازه‌ای از خدایان اعتقاد دارد و جوانان را از راه به در می‌کنند.



اوج دفاع سقراط این بود: «خدا مرا موظف ساخته است که زندگی‌ام را وقف آزمودن خودم و دیگران کنم. این وظیفه را به عهده گرفته‌ام و به همین علت این تکلیف است که فرمان خدا را

به جا می‌آوردم، بدون آنکه از مرگ یا خطر بهراسم.

فرمان خدا را محترم‌تر از فرمان شما می‌دانم و تا جان در بدن دارم از جست‌وجوی دانش و آگاه‌ساختن شما به آنچه باید بدانید، دست بر نخواهم داشت و هرگاه یکی از شما را ببینم به عادت همیشگی می‌گویم؛ ای مرد! با آنکه اهل آتن هستی، یعنی شهری که به دانش و نیرو، مشهورترین شهر جهان است، چطور شرم نداری از اینکه شب و روز در فکر و جست‌وجوی سیم و زر و شهوت و جاه طلبی باشی ولی در راه دانش و بهتر ساختن روح خود قدم بر نمی‌داری؟».

آنگاه به دادگاه می‌تازد و می‌گوید: «اگر مرا به مرگ محکوم کنید، شما بیش از من زیان خواهید دید. شما می‌توانید مرا بکشید یا تبعید کنید یا از حقوق اجتماعی محروم سازید و شاید این چیزها در نظر دیگران بدبختی بزرگی باشد، ولی در نظر من این چنین نیست.

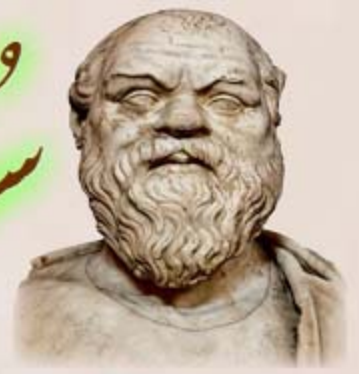
بدبخت کسی است که بکوشد تا کسی را بر خلاف عدالت از میان بردارد. اگر من را از میان بردارید، به آسانی کسی را نخواهید یافت که مانند من از جانب خدا به یاری شهر شما فرستاده شده باشد تا همواره شما را



فصل پنجم  
باشنامه



# سقراط (بخش پنجم)



بجناباند و برانگیزد و سرزنش کند، ولی می دانم از سخنان من خواهید رنجید، مانند کسی که از خواب خوش بیدارش کرده باشند، برآشفته خواهید شد و مرا به مرگ محکوم خواهید کرد و دوباره به خواب سنگین فرو خواهید رفت.»

سقراط نخواست که وظیفه الهی اش در پیمودن راه حق، در موافقت با بی حقیقتی عادی و رایج، گم شود. سقراط شهیدی راستین بود. تنها کسی می تواند مانند سقراط بی ریا و بدون نادرستی عمل کند و بمیرد که چون سقراط بیندیشد. حتی افلاطون هم حاضر نشد مانند سقراط عمل کند. سقراط بی خشم و شکایت مُرد و آخر سخنانش این بود: «نه از مدعیان گله دارم و نه از آنان که مرا محکوم کردند». سقراط یقین داشت که مرد درستکار هیچ گاه بدی نمی بیند و خدایان سایه خود را از سر او بر نمی دارند.



صحنه مرگ سقراط، تصویری است از آرامش ناشی از ندانستن، ندانستنی آکنده از یقینی بیان نشدنی.

سقراط ساعاتی قبل از آنکه جام زهر را بنوشد، می خواهد با دوستانش صحبت کند و آنها را متقاعد کند که در آن دم، سر نوشت خود را بدبختی نمی دانند.

او داستان قو را که پیش از مرگ زیباترین نغمه خود را می سراید، به یاد دوستان غم زده و گریان خود می آورد و می گوید: «گویی مرا ناتوان تر از قو می دانید که وقتی مرگ را نزدیک می بیند، از فرط شادمانی زیباترین نغمه خویش را می سراید، زیرا می داند که به زودی نزد خدایی خواهد شتافت که خدمتگزار آن خداست. من هم از پرستندگان و خادمان همان خدا هستم، به این علت نه در پیشگویی کمتر از قو هستم و نه در روز مرگ، ترسوتر از اویم.»



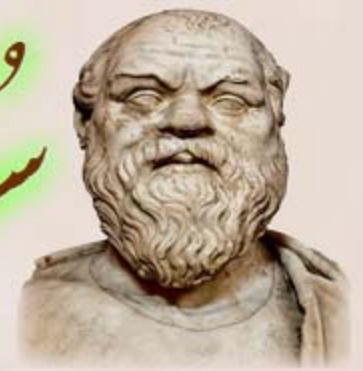
هنگامیکه سقراط دلایل مرگ ناپذیری روح را شرح می دهد، نشان می دهد که ایمان به مرگ ناپذیری روح که هیچ تردیدی

در آن ندارد، علت آرامش اوست. سقراط آشکارا می گوید که آدمی باید دل

باشم  
فلسفه زندگی



# سقراط (بخش پنجم)



به دریا بزند و با اطمینان به مرگ ناپذیری روح، زندگی کند و خود را تسلیم آن کند.



مرگ سقراط تأثیرش را به صورت انفجار آمیز پدیدار ساخت. این حادثه شگفت، تکانی به دوستانش داد که یکباره همه خود را موظف می‌دانند که سقراط را بشناسند. درباره سقراط گواهی بدهند و در راهی که سقراط به آنها نشان داده بود، سر در پی فلسفه بنهند. این جنبش سبب شد که نوشته‌های گوناگون درباره سقراط پدید آید و افلاطون بزرگ‌ترین نماینده این جنبش است.

معلوم شد که پیش‌بینی سقراط درست بوده است و دوستانش حاضر نبودند مردم را راحت بگذارند، با آن که از سقراط نه اثری مانده بود و نه نظریه و نه دستگاه فلسفی، ولی با مرگ او بزرگ‌ترین جنبش فلسفه یونان آغاز گردید که تا امروز ادامه دارد.





# برنام آزاد (بخش نخست)



روح آزاد است و یکی از ویژگی‌های بسیار مهم او برخورداری از آزادی است. درست است که از ذهن به عنوان ابزاری در زندگی روزمره‌اش بهره می‌برد، اما در طی روند رشد خود به سمت خودشناسی، به عنوان یک روح، اصول رفتاری یا دهارمای او بر اساس ویژگی‌های خرد، عشق، آزادی شکل می‌گیرد.



آزادی کلمه‌ای است که تمامی جنبه‌های زندگی را در بر می‌گیرد و مراتب استفاده و برخورداری از آن ارتباط مستقیم با رشد آگاهی فرد و در سطح وسیع‌تر، افراد یک جامعه دارد.

این اصل مطلق است که در جهان‌های زیرین، حواس به شکلی مطلق عمل می‌کند. حواس و ذهن قدرتی یگانه دارند و در وحدت با ذهن کیهانی

همه چیز از جمله معنویات، مادیات و هر آنچه که در حواس می‌گنجد و خلق می‌شود، تعبیه شده است، اما نکته اصلی که در حواس خلق شده و وحدت یافته ذهن وجود دارد، آزادی است. در این قدرت مطلق حواس یا ذهن کیهانی، آزادی وجود ندارد، چون هر واحدی از حواس و فکر، پیشینه‌ای از گذشته دارد که طی قرار گرفتن در مدار زمان مکرراً بازنویسی می‌شود.

تمامی قدرت‌ها و حکومت‌هایی که بر پایه دیکتاتوری در طول تاریخ شکل گرفته‌اند، متأثر از حواس و ذهنی است که تحت تأثیر ذهن کیهانی عمل می‌کنند. در واقع ذهن کیهانی قدرت حاکم است و میل به قدرت طلبی را تزریق می‌کند. به عنوان مثال در رأس امور یک جامعه و از طریق نفوذ در گرایش‌های افراد آن جامعه به یک ایدئولوژی، می‌توان آن را دستاویزی برای اعمال زور و کنترل قرار داد. طبیعی است چنین جامعه‌ای از طریق این تزریقات و القائات به زانو در آمده و تسلیم می‌شود. در واقع تسلیم ترس و وحشت حاکم، شده است، زیرا خاصیت قدرت طلبی و حاکمیت و کنترل نمودن آحاد جامعه تنها از طریق ایجاد ترس و ارعاب و خفقان است، اما تحول و



بنا بر اساس  
برنام آزاد



# برنامہ ارادہ (بخش نخست)



دگر دیسی در آگاهی همواره سیر صعودی دارد و نمی‌تواند در بند و اسارت و خفقان حاکم باقی بماند. این حباب آگاهی روح است که در نقطه عطفی به نام بیداری می‌شکافد و او مانند تیری از کمان به سمت کسب آزادی‌اش حرکت می‌کند، چون ویژگی روح برخورداری از آزادی است. روحی که به دنبال کسب و رسیدن به ویژگی‌های اصیلی‌اش باشد، همواره از حمایت روح مقدس برخوردار خواهد بود، زیرا عملکرد روح مقدس و طبیعت صوت همواره زنده و آزاد است، چون منشا تداوم حیات را در خود دارد. بنابراین آزادی سهم طبیعی هر مخلوقی است، بستگی دارد چگونه و با چه روش‌هایی از آن استفاده نمود و مسئولیت آن را به عهده گرفت.

چرا که پذیرفتن مسئولیت اعمال، اولین قانون مهم آزادی است.

به عهده گرفتن مسئولیت انتخاب‌ها و احساس تعهد نسبت به آنها، آزادی بیشتری را به ارمغان خواهد آورد و صرفاً آزادی بدون مسئولیت‌پذیری، معنایی ندارد.

در اطراف ما هر آنچه هست و با ما زندگی می‌کند بخش‌های متفاوت آگاهی پیشین و اکنون ماست. این قانون الهی است که به ما آزادی می‌دهد و حاصل این آزادی تماماً انتخاب‌های ماست و این منصفانه است مسئولیت انتخاب‌هایمان را به عهده بگیریم و چیزی از خداوند درخواست نکنیم.



به افکارمان آزادی دهیم تا تراوش کنند، اما به آنها اجازه تأثیرگذاری بر رفتار و کنترل اعمالمان را ندهیم، زیرا کسی که نیاموخته است تمامی کارهایش را با فراغت فکر و آرامش انجام دهد، هنوز درکی از آزادی و مسئولیت‌پذیری را تجربه ننموده است.

برکت باشد



ما هم نامت نامم  
فست روزگار است



# نفسانیات (بخش سوم)



## لوبها، طمع

ذهن، یک شیء اتوماتیک است و همه هوشیاری، فهم، نور و قدرت، از روح می آید.

و چون این دنیا، مسکن و موطن روح نیست، بنابراین همه تن پوش ها، باری است بر شانه های روح و بر او سنگینی می کند و قدرت تجلی و نور او را خاموش می کند.



از زمانی که اولین تمدن بشر شکل گرفت، طمع انسان به سوء استفاده از قدرت معنوی برای کنترل و حکم راندن بر مخلوقات خدا آغاز شد؛ از طریق پنج نفسانیات، از طریق آرزوهایش، ترس ها، نگرانی ها و نیازهایش اسیر و قربانی طمع شد.

عملکرد طمع مقید کردن ما به چیزهای مادی است؛ به طوریکه همچون ابری جلوی دید روح را از ارزش های دیگر می گیرد.

از نشانه های لوبها یا طمع می توان دروغ گویی، دورویی، جعل، تظاهر، سرقت، رشوه خواری و انواعی از حيله های گوناگون را نام برد.

سری ریبازار تارز می گوید:

«آرزو، جانوری است که در سرزمین انسان ها می گردد تا قربانی خود را پیدا کند. آرزو، حتی در لحظات مرگ هم از قربانی خود دست بر نمی دارد.»

همچنین آرزو و خواسته ها توجه انسان را به موضوعات ادراک حسی معطوف می کند و هنگامی که حواس بر ذهن قالب شد، روح به بردگی ذهن، تن خواهد داد.



اما رهاشدن از قید آرزوها قدمی است بسیار بزرگ به سوی جهان های معنوی.

افرادی که در وضعیت توانایی های معنوی هستند، از بیشتر خواسته های زندگیشان چشم پوشیده اند.





# نفسانیات (بخش سوم)



شناخت نفسانیات در اک، یک مبحث بسیار مهم است، زیرا دیدگاه تعالیم اک، نسبت به چگونگی برخورد با نفسانیات و شناسایی و شناخت آن بسیار متفاوت با سایر مکاتب دیگر است. بر خلاف آن چیزی که در مکاتب دیگر به تذهیب نفس و یا نابود کردن و یا مهار کردن نفس می پردازند، در تعالیم اک به این صورت نیست.

نفس را نمی توان نابود کرد و یا در حالت خفقان قرار داد.

نفسانیات بسیار طبیعی است و در ذهن وجود دارد و یکی از بخش های مهم خود ذهن است و چون ذهن کالبدی است به دور روح، این نفسانیات به قوت خود همیشه هستند.

ولی در تعالیم اک، آنها را کنترل می کنیم.

سری ریبازار تارز می گوید:

«نفسانیات مثل اژدهای هفت سری است که یک سر آن را بز نیم، سرهای دیگر آن هنوز وجود دارند».

به این دلیل مهار کردن نفسانیات در تعالیم اک با کنترل کردن آن انجام می شود و نه سرکوب آن.

در جهان های تحتانی دو نیروی مثبت و منفی وجود دارد.

ما نمی توانیم در زندگی خیلی مثبت و یا خیلی منفی عمل کنیم. در تعالیم اک ما نه از نیروی مثبت تأثیر می گیریم و نه از نیروی منفی، بلکه در میانه آنها و در حالت تعادل، خود را قرار می دهیم.

این اولین میزان برای کنترل نفسانیات و ذهن است.

به طور مثال، برای کنترل کردن نفسانیات که به صورت زنجیره نیز با یکدیگر در ارتباط و تأثیر پذیر هستند، بهترین روش، روش استادان اک است و آن روش سعی و خطاست.

به طور مثال؛ کسی که در میان نفسانیات خود، طمع او، قوی تر است، به صورت سعی و خطا، آن را کنترل می کند. مهم نیست که گاهی اشتباه می کنیم، مهم این است که یاد بگیریم آن را کنترل کنیم. و اگر بتوانیم نفسانیات را کنترل کنیم برترین روش است.

ما هفت نام



# نفسانیات (بخش سوم)



مسیرهای روشنگری بر ایمان آشکار می شود.

عدم کنترل نفسانیات، فرصت دادن به طمع، آرزوها و امیال، به خشم فرصت انگیزش می دهد و توهمی ایجاد می شود که حاصل آن مجموعه ای از احساسات و خاطرات سردرگم است ...

این روند، عشق ما را به خدا از بین می برد.

اما چنانچه روش استادان اک را آموخته باشیم و آن را به صورت انضباط به کار بگیریم، می توانیم از طمع، آرزو، زیاده خواهی و مجموعه نفسانیات و دردهای آن رها و آزاد شویم.

زندگی در این جهان بازیچه خواسته ها و امیال است. باید مراقب بود و در مقابل رنگارنگی و طمع به آنها مقاومت نمود و این شرط به تعادل رسیدن است تا روح در وجود الهی بیدار گردد و هر آنچه آرزوست، هر نوع تمایل معنوی و حتی خدا را نیز آرزو نکند.

او دیگر روحی است بیدار در وجود الهی و در آزادی معنوی به سر می برد.

پس بدین گونه است که خویش را می یابد و در مقابل عشق الهی دیگر آرزویی نخواهد داشت.

ادامه دارد...

فصل نهم  
ما تمنا نامه  
ما



# مزاج شناسی

(بخش دوم)



در بخش قبلی با انواع مزاج در طب سنتی ایرانی آشنا شدیم و در این بخش به ادامه مطلب می پردازیم.

اما مسئله ای به نام سوء مزاج یا غلبه مزاج وجود دارد که باعث عوارض و بیماری هایی می شود. عوامل مختلفی در سوء مزاج تاثیر دارند که عبارتند از:

شغل: بر اساس شغل ممکن است یکی از اخلاط چهارگانه از حد تعادل خارج شود. به عنوان مثال شخصی که در پمپ بنزین کار می کند به علت اینکه بوی بنزین سرد و خشک و سوداوی است، ممکن است به مرور زمان سودای خون فرد افزایش پیدا کند و شخص دچار غلبه مزاج سودا شود. یا فردی که در محیط گرم مانند کوره یا نانوایی کار می کند، ممکن است دچار افزایش صفرا در خون شود و احتمال اینکه دچار سوء مزاج یا غلبه صفرا شود، زیاد است.



## خوراکی ها:

عاملی که می تواند باعث سوء مزاج در شخص شود، مواد خوراکی هستند. خوراکی ها مزاج مختلفی دارند و هر کدامشان می توانند میزان خلط های چهارگانه را در بدن افزایش دهند و شخص را دچار سوء مزاج کنند. به عنوان مثال مواد تنیدی ها مانند خرما، گردو، زنجبیل و ... می توانند غلبه صفرا ایجاد کنند.

به طور کلی غلبه هر کدام از اخلاط در بدن می تواند باعث ایجاد بیماری شود. به عنوان مثال کسی که غلبه صفرا دارد می تواند دچار بیماری هایی مانند کهیر و خارش بدن و حالت عصبانیت و پر خاشگری شود که معمولاً با متعادل کردن صفرا این علائم برطرف می شود. یا افزایش سودای خون می تواند باعث بیماری های

فست زنده گان  
با همه نام ها



# مزاج شناسی

(بخش دوم)



فکری مانند وسواس، بیماری‌های ذهنی، استرس و اضطراب یا خشکی پوست و بد خوابی و یا بی خوابی شود. پس باید بر اساس مزاج خود تغذیه مناسب داشته باشیم تا دچار سوء مزاج نشویم.



اعراض نفسانی (حالت روحی؛ روانی):  
یکی دیگر از عوامل سوء مزاج اعراض نفسانی است. مثلاً کسی که در ساعات زیادی از روز در حالت عصبانیت و خشم قرار دارد می‌تواند دچار غلبه صفر شود. یا شخصی که مدام در حال غصه خوردن است ممکن است دچار غلبه سودا شود.

ورودی‌های دیداری و شنیداری: افرادی که مدام موزیک‌های غمگین گوش می‌کنند یا فیلم‌های غمگین تماشا می‌کنند می‌تواند در سوء مزاجشان تأثیر گذارد و افراد را دچار بیماری‌های گوناگون کند.

در طب سنتی ایرانی مزاج افراد بر اساس خصوصیات ظاهری و خصوصیات اخلاقی نیز شناخته می‌شود. در ادامه به نحوه تشخیص و باید و نبایدهای هر مزاج پرداخته می‌شود:



مزاج صفر (گرم و خشک): افراد صفر اوی استخوان بندی درشت دارند، لاغر و عضلانی هستند. موهای خشک، فر فری و معمولاً کم پشت به رنگ مشکی یا قهوه‌ای و معمولاً پوست خشکی دارند و رنگ پوست آنها سبزه متمایل به زرد است. این افراد خیلی پرمو یا کم مو نیستند و پراکندگی مو در بدن آنها متعادل است. معمولاً عروق برجسته‌ای دارند و گرما در قسمت بالای بدنشان بیشتر است به همین دلیل زود عصبانی می‌شوند و حالت پرخاشگری پیدا می‌کنند و البته این حرارت خیلی زود فروکش می‌کنند و آرام می‌شوند. افرادی که دارای این مزاج هستند به شدت گرمایی هستند و در تابستان دچار مشکل می‌شوند. از این رو در اکثر مواقع دچار عطش و خشکی دهان می‌شوند.

فست زنده است  
با همه نامها



# مزاج شناسی

(بخش دوم)



افراد با مزاج صفرا معمولاً ضریب هوشی بالا و حافظه خوبی دارند. سخاوتمند، رک گو و بسیار عاطفی هستند. اشتهای خوبی دارند و زیاد غذا می‌خورند، اما چون طبعشان گرم و خشک است، اکثراً دچار اضافه وزن نمی‌شوند. از نظر فیزیکی بسیار فعال و سخت‌کوش هستند و جنب‌وجوش زیادی دارند. معمولاً زود از

تصمیم خود منصرف می‌شوند و تصمیم دیگری می‌گیرند. غالباً انرژی آنها صد و گاهی هم صفر است؛ یعنی خیلی پرانرژی و یا خیلی کم انرژی هستند و خیلی کم پیش می‌آید که حد وسط باشند. روابط اجتماعی خیلی خوبی دارند، زود ارتباط ایجاد می‌کنند و معمولاً پرحرف هستند. تحمل گرم‌ها برای آنها مشکل است، خواب زیادی



ندارند و با پنج الی شش ساعت خواب در شبانه روز کاملاً سر حال می‌شوند. افراد با مزاج صفرا معمولاً در شغل‌هایی که نیاز به فکر و ضریب هوشی بالا دارد، موفق‌ترند و بسیاری از مخترعین و مکتشفین، مزاج صفراوی دارند. کارهایی که نیاز به هوش و محاسبه و پردازش زیاد دارد، برای این افراد مناسب‌تر است، اما مدیران خوبی نیستند، چون زمانی که انرژی آنها به صفر می‌رسد، نمی‌توانند کارها را به درستی مدیریت کنند.



این افراد باید گرمی به اندازه تعادل مصرف کنند، اما اگر زیاد مصرف کنند دچار سوء مزاج صفرا می‌شوند و مشکلاتی مانند کهیر و خارش در بدنشان ایجاد می‌شود و آستانه تحمل آنها کاهش پیدا می‌کند و بیشتر عصبانی می‌شوند. پس باید خوراکی‌های خیلی گرم و تند را به اندازه تعادل مصرف کنند.

فست‌زنده‌گیت  
با همت نام



# مزاج شناسی

(بخش دوم)



افراد صفراوی حوصله کمی دارند، بنابراین کارهای تکراری برای آنها خوشایند نیست و در این مدل شغل‌ها دچار مشکل می‌شوند.



از دیگر ویژگی‌های مزاج صفراوی این است که این دسته از افراد تمایل زیادی به خوردن ترشیجات مانند ترشک و سرکه و لواشک و... دارند. همچنین از دیگر عادات غذایی این گروه این است که تمایل زیادی به خوردن غذاهای سرد نظیر خیار و کاهو و هندوانه دارند و تمایل به خوردن شیرینی‌جات در آنها بسیار کم است.

مواد غذایی مفید برای این افراد سیب، شاتوت، اسفناج، خیار، زردآلو، کدو، زرشک، انار و هلو و نوشیدنی‌هایی مانند شربت لیمو، ماء‌الشعیر طبی و شربت سکنجبین می‌باشد. آناناس، موز، ادویه‌های تند، انجیر، گردو، غذاهای سرخ‌شده، گوشت قرمز، خربزه و فندق از جمله مواد غذایی مضر و بد برای این افراد می‌باشد.





# درس از مولانا



سوکمک شیح امت، بایزید از برای حج و عمره می دوید

ابایزید رحمة الله علیه به حج می رفت و او را عادت بود که در هر شهری که درآمدی، اول زیارت مشایخ کردی و آنگاه کاری دیگر.



کردمی شتی که اندر شهرت کسیت  
کو بر ارکان بصیرت مستکسیت

تا رسید به بصره، به خدمت درویشی رفت.

گفت با ابایزید: «کجا میروی؟»

گفت: «عزم تو کجا بایزید رخت غسرت را کجا خواهی کشید»

گفت: «به مکه، زیارت خانه خدا.»

گفت: «با تو زاده راه چیست؟»



صفحه ۲۳

فراز از کتب

با همت نام

با همت نام



# درس از مولانا



گفت قصه کعبه دارم از پنکه  
گفت هین با خود چه دارم از راه

گفت: «دویست درم».



گفت دارم از درم نرفته دویست

نکب بست تخت بر گوشه ریوت

گفت: «برخیز و هفت بار گرد من

طواف کن و آن سیم را به من ده».

گفت طوفی کن یک سر دم هفت بار

وین نکوتر از طواف حج شما

وان درم هک اسپش من نه ای جواد

دان که حج کردی و حاصل شد مرا



برجست و سیم بگشاد از میان، بوسه داد و پیش او نهاد.

فکر زندگی

با همت نام

# با همت نام

صفحہ ۲۴





# درس از مولانا



بایزید آن نکستہ ہمارا ہوش دہشت  
ہمچو زرین حلقہ اش درگوش دہشت

گفت با ابایزید: «آن خانہ خداست و این دلِ من، خانہ خدا،  
اما بدان خدایی کہ خداوند آن خانہ است و خداوند این خانہ کہ  
تا آن خانہ را بنا کردہ اند، در آن خانہ درنیامدہ است و از آن روز کہ  
این خانہ را بنا کردہ اند، از این خانہ خالی نشدہ است.



چون سہرا دیدی خدا را دیدہ اے  
خدمت من طاعت و حمد خداست  
گر دکم صحت بدق بر بردیدہ اے  
تا سپنداری کہ حق از من جداست

بہن گن جنہ از کتابت

مفتی مولانا مفتی مولانا

صفحہ ۲۵

فہرست کتابت  
ماہنامہ

## برنام بنی

نشریه **هامسا ماهنامه فرزندان اک** متعلق به بنیاد بنی فرزندان اک می باشد. این مؤسسه در کالیفرنیا آمریکا و چند کشور دیگر به صورت رسمی ثبت شده و دارای مجوز فعالیت می باشد. تمامی حقوق معنوی و مادی آثار فرزندان اک اعم از ترجمه کتاب سخنرانی و کتاب نوشته شده، مقالات، ست سنگ ها و کارگاه ها متعلق به اک (بنی) و بنیاد بنی فرزندان اک، از جمله کتاب های نوشته شده توسط بنیان گذار مؤسسه و متعلق به فرزندان اک است. بنابراین هر نوع استفاده از این آثار بدون هماهنگی با تیم مدیریت بنیاد بنی، تخلف معنوی محسوب شده و پیگیری خواهد شد.

مطالب این شماره نشریه برگرفته شده از مقاله ها و ست سنگ های اصلین برتر، مهدیس ها و آراها تاهای مجموعه بنیاد بنی، تجارب فرزندان، کتاب های اک، سایت های ویکی پدیا و خبری می باشد. این مطالب توسط تیم نشریه جمع آوری، ویرایش و به مقاله بدل گشته است.

افزون بر آن، مقاله ها و مطالب دیگر بر مبنای تحقیقات و دریافت های فرزندان اک و توسط ایشان تهیه شده است. ضمناً بعضی از تصاویر استفاده شده در مقالات توسط فرزندان اک طراحی و ترسیم شده است.

در صورتیکه که مایل هستید تجارب معنوی شما هم در شماره های بعدی نشر گردد، تجارب ارزشمند خود را به کاربری روابط عمومی در پیام رسان تلگرام ارسال بفرمایید. ضمناً چنانچه شعر، مقاله و یا مطلبی مرتبط با اک و یا مرتبط با مطالب نشریه، توسط شما تهیه شده است و مایل به انتشار آن در نشریه هستید، می توانید آنها را به همین کاربری ارسال فرمایید

همچنین می توانید نظرات و انتقادات خود را با ما از طریق همین کاربری یا ایمیل موسسه مطرح بفرمایید و یا برای آشنایی بیشتر با تعالیم بنی (اک)، ما را در وبسایت و صفحات شبکه های اجتماعی همراهی فرمایید.

وبسایت بنی : [www.Bani-foundation.com](http://www.Bani-foundation.com) .....

وبسایت کی اونکار : [www.Ki-onkar.com](http://www.Ki-onkar.com) .....

روابط عمومی : [T.me/Bani\\_Pr](https://t.me/Bani_Pr) .....

ایمیل روابط عمومی : [Banifoundation.pr@gmail.com](mailto:Banifoundation.pr@gmail.com) .....

لینک کانال های مجموعه : <https://linktr.ee/banifoundation> .....

برکت باشد

