



فکر زنده نگه داشتن  
ماهی است

شماره شانزدهم  
آبان ۱۳۹۹

## فهرست مطالب:

- ۳ معمای خدا ..... صفحه
- ۴ سری وهکا ..... صفحه
- ۷ درسی از سکوت (تجربه شیدا) ..... صفحه
- ۸ دست‌بند‌های طلایی ..... صفحه
- ۱۰ جشن تولد روح ..... صفحه
- ۱۱ سفر روح ..... صفحه
- ۱۷ تقلید ..... صفحه
- ۲۱ شب چله (تجربه شیدا) ..... صفحه
- ۲۳ لحظه طلایی ..... صفحه
- ۲۴ چاقی و حقایق آن ..... صفحه
- ۲۹ غزلی از دیوان شمس ..... صفحه



# معمای خدا

صدها سال پیش عارفی زندگی می کرد.

او از خدا و شیطان ناراحت شد. بنابراین به آنها گفت من نه راه خدا را می روم نه راه شیطان را، تنها راه خودم را می روم.

شیطان و خدا متحد شدند تا او را از این تصمیم باز دارند.

اما هر دوی آنان شکست خوردند و عارف داستان ما موفق شد به جهان های معنوی متصل شود.

شیطان به خدا گفت:

او ما را شکست داد.

خدا پاسخ داد آری

شیطان گفت آیا تو می دانستی؟

خدا گفت آری

شیطان گفت پس چرا با من متحد شدی؟

خدا گفت تنها راه صعود او به پیش من متحد شدن با تو بود.

او فرزند من است و من همه چیز را به او می بخشم.

شیطان بار دیگر از خدا شکست خورد، چون عشق خدا برتر از تمامی آنچه که عارف و شیطان از خدا می دانستند بود.

عشق برترین قانون است.

برکت باشد



فرزند ارادت  
ما هفت نام  
ما



# سر وِه کا



سِری وِه کا (Sri) کلمہ ای سانسکریت است کہ بہ منظور احترام در ابتدای نام اساتید اک می آید) از استادان گمنامی هستند کہ در شریعت پنجم بہ پیروان اک معرفی شدند. بخشی از سخنان ایشان یا مطالبی در رابطہ با ایشان کہ در "کتاب سکوت مقدس خدا" آمدہ است، در این مقالہ گنجانیدہ شدہ است.



تفکری کہ آغشته بہ عشق است. تحفہ ای از بہشت است، آنچه در بہشت ہستی دارد، آن نرمش بخشندہ خداست کہ ہمہ را در خویش محفوظ می دارد. بنابراین تفکر عاشقانہ بدون بخشش، چون زنگاری از خواستہ ہاست. نمی تواند ارزش چندانی داشتہ باشد. ہرچند آن تفکر مملو از آرزوہای عاشقانہ است.

مالاتی می گوید:

روزی بر وِه کا ظاہر شدم، او سخت مشغول کارہای جسمی بود.

از او پرسیدم در چہ حالی؟

وہ کا پاسخ داد در استحالات حالتی می بینم. در حالات حالتی نوین از سوگماد.

از او پرسیدم چہ حالت نوینی است؟

وہ کا پاسخ داد:

خداوند در جسم من می گردد. یک بار فرمان دست می دہد کہ چہ کند یک بار فرمان چشم می دہد، چگونہ بیند.

این چنین است معشوق بدین نزدیکی ندیدہ ام.



ہرگز بدون عشق بہ خدا لبخند و رنجہایت واقعی نیست. پس عاشق باش کہ تمامی رنجہا و شادی ہایت معنای حقیقی را خواہندی یافت.

در اطراف تو ہر آنچه هست و با تو زندگی می کند بخش های متفاوت آگاهی پیشین و اکنون توست. این قانون الہی است کہ بہ تو آزادی می دہد و حاصل این آزادی تماماً انتخاب های توست، این منصفانہ است، مسئولیت انتخاب ہایت را بہ عہدہ گیری و چیزی از پروردگار در خواست نکنی.

ماہنامہ  
فلسفہ زندگی  
ہما



# سر ووه کا



آزادی حاصل نمی شود، مگر آنکه معنای آن در وجودت بیدار شود. این بیداری معنوی تنها از طریق عشق به سوگماد ممکن است. راه دیگری وجود ندارد.

اگر تمامی جهان ها از آن تو باشد. اگر نور خدا در چنگ تو باشد. بدان که بدون خلوص هیچ نیافته ای. آنکه خلوص ندارد، بیمار است. او بیماری معنوی است که نیازمند است.



باید بدانی ذاتی مقدس درون توست، اجمال نمی پذیرد، تغییر نمی کند. این چنین است آن ذات مقدس، چون دیدگانت می بینید و چون گوش هایت می شنود. تو کافی است در تقدس ذات ابدیت بیدار شوی، همه آنچه هست در تو و با تو صعود می کند.

همه آنچه در زندگی داری خیالی متحرک از درون توست. هر چه هست آن چیزی است که خلق کننده آن خود تو هستی، بنابراین ارتباطی با روح مقدس ندارد.



نور زاده نور است و چون زاید از زهدان صوت بر خیزد.

نور چشم توست و شنیدن گوش تولدت. اما زهدانت را فراموش نکن، که بی موج خدا، تو تنها تنی بی زورقی در اقیانوس خدا.

به کسی که خدا را نادیده می گیرد یا باور ندارد. خرده نگیری.

چون خود اوست که از مسیر ناباوری در حال تعلیم و حفاظت اوست.

سوگماد در باورهای من نیست.

بلکه او در دیدگان من است.

در آنجاست که می بینم.

هیبت ملکوتیش آنچنان لطیف و رعناست که در نازک خیالی و باورهای عاشقانه ام نمی گنجد.

من در اویم و او در من.



ما هست ما  
ما هست ما



# سرود کاکا



اصیل کسی است که روح عریانش را دیده است. آنکه در روح بیدار نشود نغمه آغازین را نشنود و در آتش مقدس سوگماد غسل عشق ندهند. بهوش باش اصالت در چشمان آدمی هراسناک است. او از اصالت روح می ترسد زیرا که به آن پردازد زنگارهای نیاز و وابستگی هایش در آتش مقدس می سوزد.

او دلبسته آن چیزی است که صاحب آن است اما به گدایی داشته هایش وابسته است.

همواره به اک توجه کن قلبت آرام، ذهنت رام و عشقت به معنای رسد.

## برکت باشد

بن گن فتنه از کتابت  
سینکورت مقدسین خدا



فست برید از کتابت  
ما همت نامه  
کاکا



# درس از سکوت

تجربه شبدا



از وقتی که خودم را می‌شناسم، هیچ دین و مذهبی را نمی‌توانستم بپذیرم. نماز نمی‌خواندم و روزه هم هرگز نگرفته بودم. ولی با خدای خودم رابطه‌ام خوب بود و حضورش را کنارم احساس می‌کردم.

تا یک شب که نشسته بودم و دلم خیلی گرفته بود. ناگاه گریه کردم و گفتم خدایا اگر هستی و وجود داری، یک نشانه از خودت برایم بفرست. مثلاً یک استاد یا معلم که به حرفی بزند که بتواند من را قانع کند و راهنمایم بشود.

چند وقت بعد از آن توسط یکی از آشناهایم به گروه فرزندانِ اک دعوت شدم. اوایل چیز زیادی درک نمی‌کردم ولی هر روز ذکر می‌گفتم و گوش می‌کردم تا اینکه اولین ملاقاتم را با یکی از اساتیدِ اک تجربه کردم و از شوق

و یقینی که پیدا کرده بودم، نشستم و یک نامه طولانی برای مربی نوشتم و همهٔ تجربه‌هایم را تعریف کردم.

آقای الماسی هم حسابی من را دعوا کردند و بعد گفتند که باید سکوت کنی.

من که اصلاً نمی‌دانستم باید سکوت می‌کردم، نشستم و تا صبح گریه کردم، ولی صبح آن روز من دیگر آن آدم سابق نبودم و از آن روز یاد گرفتم که باید سکوت کنم و همه سوال‌هایم را در درون جواب بگیرم.

آن مربی و معلمی را که خواسته بودم خداوند به من داد و هر روز از ایشان درس‌های جدیدی می‌گیرم. نه تنها درس معنوی که من از مربی درس زندگی نیز گرفته‌ام. برای هر لحظه‌ای که نفس می‌کشم در بدترین شرایط زندگی، ایشان در کنارم بوده‌اند و پشتیبان و همراه بودند.

خداوند را شکر می‌کنم و مهمترین درسی که ایشان من یاد دادند، سکوت بود.

برکت باشد



فکر زندگی  
راهنمایم



# دست بندهای طلایی

من عاشق سفر کردن هستم. معمولاً تنهایی به مسافرت می‌روم. برای رفتن به مسافرت یک منطقه توریستی در یک کشور خارجی را در نظر می‌گیرم و روی آن تحقیق می‌کنم و بعد از کمی تحقیق و برنامه ریزی راهی سفر می‌شوم. سفر برای من معمولاً ابتدا با هیجان و کمی اضطراب همراه است. باید با استفاده از هواپیما و سایر وسایل نقلیه و با برنامه ریزی، خودم را به هتل برسانم. بعد از آن شروع به شناسایی محیط اطراف می‌کنم. اول داخل هتل و اطراف آن را می‌گردم و بعد بقیه شهر. بعضی وقتها هم به یک تور شهری می‌روم تا با شهر آشنا شوم. خوب معمولاً وقتی به جای جدیدی می‌روم، اشتباهاتی هم در ابتدای کار دارم. مثلاً ممکن است که کالایی را گران بخرم یا یک روز از وقتم را در یک سایت توریستی تلف کنم. ولی خوب پس از چند روز کم کم روال کار دستم می‌آید. وقتی کاملاً به محیط اطرافم احاطه یافتم، موقع بازگشت از سفر هستم.

یادم می‌آید که یک بار به هتلی در نزدیکی شهر کوش‌آداسی در ترکیه رفته بودم. هتل از نوعی بود که امکاناتی از جمله غذا و نوشیدنی به وفور در دسترس بود و نیازی به پرداخت وجه برای آنها نبود، البته همه امکانات مجانی نبود. در آنجا به مهمانان هتل دست‌بندهایی (مچ‌بند) می‌دادند تا مهمانان قابل شناسایی باشند. این دست‌بندها دارای سه رنگ بودند. سفید برای کسانی که برای اولین بار است که به این هتل آمده‌اند. سبز برای بار دوم و طلایی برای بار سوم و بیشتر.



خوب طبیعتاً کسانی که دست‌بند طلایی داشتند می‌توانستند از تمام امکانات شارژی هتل به صورت رایگان استفاده کنند. خانواده‌ای در بین همسفران ما بودند که دست‌بند طلایی را به آنها دادند. بقیه ما راجع به دست‌بندها پرسیدیم و آنها گفتند سال‌هاست که پشت سر هم به این هتل می‌آیند. من پیش خودم گفتم، من هم بار دوم هستم که به این منطقه آمده‌ام ولی هرگز حاضر نیستم که دوباره به همین هتل بیایم، چون می‌خواهم جاهای مختلف را امتحان کنم.



الآن که به این موضوع فکر می‌کنم، می‌بینم بعضی از پیروان اک این دست‌بندهای طلایی را در دست دارند و از اقامت خود در یک طبقه خوشنود هستند و یا به عبارتی در یک وصل مانده‌اند و بالاتر نمی‌روند. خوب وقتی در یک مسافرت

ما همسفران  
دست‌بند طلایی





# دست بندهای طلا



به یک جای ناشناخته می رفتم وقتی همه جاها را یاد می گرفتم و به اصطلاح راه و چاه را می شناختم، موقع چه چیزی بود؟ بله موقع بازگشت و ترک آن محل.

وصل های اک نیز به همین ترتیب است. واصل ابتدا با هیجان وصل را می گیرد. بعد مشکلات آغاز می شود و سپس آن وصل تثبیت می شود. در میان این مراحل است که بعضی از واصلین، مخصوصاً واصلین حلقه دوم، گول می خورند و برای باقی عمر زمینی شان در آن وصل باقی می مانند. بعضی از آنان، حتی فکر می کنند که دارند به سوی خداشناسی پیش می روند ولی در حقیقت دارند درجا می زنند و در احساسات عاطفی و اثری گیر کرده اند.

این موضوع حتی در مورد واصلین حلقه پنجم نیز صادق است و بسیاری از مهدیس ها نیز دوست دارند که در طبقه پنجم بمانند. آن ها ترجیح می دهند که در آغوش سات نام باقی بمانند و از شراب عشق جاری در طبقه پنجم بنوشند و بنوشانند.

سفر یعنی حرکت. ماندن و لذت بردن از یک نقطه، سفر نیست، طی طریق نیست. دست بندهای

طلایی را باید به کناری انداخت. به دانسته ها و لذت ها دلخوش نبود و به سوی وصل های بالاتر پیش رفت.

برکت باشد

طیلسنج

فست زبده اکبر  
ماهی نام  
ماهی



# جشن تولد روح

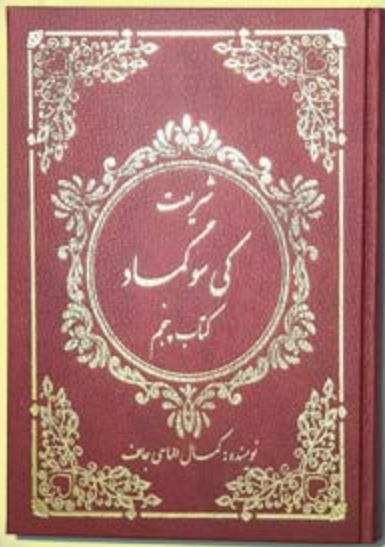


بیست دوم ماه اکتبر مصادف با سالروز تولد روح، تاریخی مهم برای پیروان یک می باشد. در این روز، ما شاهد تحول و تغییری عظیم در ارتعاشات این سیاره، ارواح و به ویژه پیروان یک می باشیم. پیروان یک به پاس این تغییر و تحول که فرصتی جدید برای هر روحی می باشد و با گرمی داشت سالروز تولد روح، این روز را ارج می نهند، آن را جشن می گیرند و شادی می کنند. امسال به دلیل محدودیت در گردهمایی ها که به خاطر قوانین بهداشتی وضع شده بر اثر همه گیری جهانی بیماری کرونا وجود داشت، جشن ها بصورت مجازی برگزار گردید.



بنیاد بنی (فرزندان یک) نیز اقدام به برگزاری این جشن بصورت آنلاین نمود. شرکت در این جشن برای همه علاقمندان، آزاد بود و زمان جشن از قبل اطلاع رسانی شده بود. اعضای موسسه و مهمان های عزیزی در این مراسم شرکت نمودند. مراسم در شامگاه بیست و دوم اکتبر، با معرفی برنامه ها توسط سای گورو و مریم آغاز گردید و در ادامه تفعالی از شریعت پنجم توسط گورو ساگونا انجام و با صدای زیبای ایشان خوانده شد. سپس ذکر جمعی توسط پیروان

یک انجام گردید. در ادامه برنامه ها مهدیس غنا از دفتر مرکزی بنیاد بنی در کالیفرنیا آمریکا، با معرفی و پخش واهانا و برنامه های شاد که توسط اعضای موسسه تهیه شده بود، برنامه را ادامه دادند. در بخشی از برنامه نیز آهنگی به یاد کژوان عزیز که به تازه گی منتقل شده اند و سایر شهیدان راه آزادی، اجرا گردید.



این سال نوی معنوی که سال نیرگونا نام نهاده شده است، با شادی و عشق آغاز گردید. باشد که آتش عشق در قلب عاشقان شعله ور باشد. عشق همه چیز است، مشیت او جاری باد.



فرا رسیدن سال نیرگونا را به همگی شما عزیزان، شادباش می گوئیم.

## فرزندان یک

### عشق با شما

صفحه ۱۰



# سفر روح



این مقاله در ادامه مطلب سفر روح در شماره قبلی نشریه می باشد. لطفا چنانچه مقاله قبلی را مطالعه نفرمودید ابتدا آنرا بخوانید. همانطور که گفته شد، مواردی مانند ترس و استرس مانع بزرگی برای سفر روح می باشد. پس به هنگام انجام تمرینات سفر روح، باید آرام باشیم و با تمرین این ترس و استرس را دور کنیم. روش هایی که در این مقاله ارائه شده است هیچگونه خطری برای شخص ندارد چون ما در حین تمرین ها سعی داریم آگاهی مان را منتقل کنیم و این مسئله ارتباطی با مرگ فیزیکی ندارد. روش هایی که از طریق بند سیمین، تجسم خلاق یا از طریق چاکرای خورشیدی اقدام به برون فکنی می کنند، خطرناک است و انجام این روش ها اصلاً توصیه نمی گردد. ارائه دهندگان این روش ها در مورد بند سیمین و کالبد اثری هیچ نوع تخصصی ندارند و خود ایشان هم تجربه کاملی از سفر روح نداشته اند. این روش ها خطرناک است ولی همان گونه که عنوان شد، ما در سفر روح فقط با انتقال آگاهی سر و کار داریم که هیچ خطری را در بر ندارد. وقتی این انتقال آگاهی محکم، متمرکز و کنترل بشود باعث خروج آگاهانه از جسم در ما خواهد گردید. ما وقتی که در این وضعیت تمرکز انتقال آگاهی به یک مکان دیگر متمرکز شویم، حالت شناور و مکش را پیدا می کنیم و آماده خروج از جسم می گردیم. در این مواقع اگر نوری دیدیم یا صوتی شنیدیم باید خودمان را به آن بسپاریم. حال اگر شدت نور و صوت بالا بود نباید بترسیم و باید با اختیار کامل، راحت خودمان را به آن بسپاریم. این بهترین حالت سفر روح است که سریعاً ما را از جسم بیرون می آورد و البته با امنیت کامل به جسم نیز باز خواهد گردانید.



یکی از مباحثی که در این زمینه مطرح می شود مبحث غیرارگانیک ها است که ما به آن آنها این تی می گوئیم. اکثر آنها این تی صحبت می کنند هیچ نوع تخصصی در این زمینه ندارند و فقط با صحبت در این مورد، ترس و وحشت ایجاد می کنند و دیگران را می ترسانند و

برای رهایی از ترس راهکارهایی ارائه می دهند و مثلاً می گویند گفتن فلان ذکر موثر است و یا... اما بهترین راه برای دوری از آنها این است که اصلاً در مورد غیر ارگانیک ها فکر نکنیم. عدم توجه داشته باشیم و این بهترین راهکار است. تا زمانی که به غیر ارگانیک ها فکر کنیم، انواع و اقسام ترس و وحشت به سراغ ما می آید. ما باید این ها را از حوزه آگاهی مان، کاملاً قطع کنیم و اصلاً به آن فکر نکنیم. با این روش هیچ اتفاقی هم برای ما نخواهد افتاد و درگیر آنها نخواهیم شد، فقط با سلب توجه کامل از آنها.

زمانی که تمرین می کنیم و آن حالت مکش پیش آمد و یا در وضعیت شناور قرار می گیریم، ما وارد کالبد اثری می شویم و

فردیند کرک  
ماهانام





# سفر روگ



احتمال دارد که بعضی از صداها را بشنویم. این صداها ربطی به غیر ارگانیکها ندارند. حتی صداها ممکن مثل نجوا باشد ولی این صداها فقط ناشی از حرکت سریع الکترومغناطیسی فکر می باشد. به عبارتی فکر در یک کسر ریزی از ثانیه می تواند حرکت کند و این نجواها در کالبد اثیری حرکت فکر است که به شکل صدا در می آید، به عبارتی مال خود ما است نه دیگری. ما دقیقاً داریم افکار خودمان را به صورت نجوا می شنویم و این مسأله هیچ نوع خطری و یا ترسی ندارد. نباید به این صداها اهمیت بدهیم و ما باید سعی کنیم خودمان را در همان وضعیت مکش و شناور حفظ کنیم.

یکی از راه کارها برای خروج از جسم استفاده از وضعیت مرایا است. مرایا وضعیتی هست بین خواب و بیداری. روش کار بدین شکل می باشد که وقتی که در صفحه ذهن شروع به تمرکز می کنیم باید ذهنمان را بازی بدهیم. البته نباید از تجسم کمک بگیریم فقط وقتی که می بینیم که ذهن دارد حواس را به سمت جسم می آورد باید فوراً سلب توجه کنیم و در صفحه ذهن به یک جای دیگر توجه کنیم. می توانیم آن ابرهائی که معمولاً در پرده ذهن می آید را دنبال کنیم. یا با یک بازی در صفحه ذهن، توجه را به این طرف و آن طرف ببریم. البته در حالتی که مشاهده کردیم که ذهن می خواهد حواس فیزیکی ما را دوباره فعال کند باید به یکی از این روشها ذهن را بازی دهیم. در صورتی که که حالت مکش شروع شد، باید این بازی ذهنی را پایان دهیم و گرنه مکش قطع



شاید  
شاید

می شود. سپس به همین روال ادامه می دهیم تا به وضعیت مرایا برسیم. وضعیت مرایا وضعیتی بین خواب و بیداری هست، منتها ما باید سعی کنیم تا هوشیاری را حفظ کنیم. بهترین حالت خروج از جسم آگاهانه، وضعیت مرایاست منتها اول باید بتوانیم خودمان را به سطح شناور و مکش برسانیم و بعد از آن منتظر مرایا می شویم. در وضعیت مرایا در یک لحظه تیسراتیل در سطح وسیعی باز می شود و چون ما در وضعیت شناور و مکش هستیم خیلی آرام و راحت از جسم خارج می شویم.

پس مراحل را دو باره مرور می کنیم.

خودمان را با سلب توجه فیزیکی به حالت شناور می رسانیم

سپس حالت مکش رخ می دهد

فکر زنده است  
با همه نامها  
ما



# سفر روح



در اینجا اگر وارد وضعیت مرایا بشویم و هوشیاری را حفظ کنیم، از جسم خارج می شویم.

در اینجا به بررسی تجربه یکی از شبداها می پردازیم:

تجربه: وقتی که تمرین را انجام دادم با سرعت وارد یک تونل شدم. در انتهای آن انگار به فضا پرتاب شدم و پرواز می کردم. سپس چهره هایی که را دیدم و... نور مختصری هم می دیدم. مشابه لحظه طلوع خورشید.

پاسخ: این حالت نشانه خروج از جسم است. آن تونلی که بیان شد، بین طبقه فیزیکی و طبقه اثیری هست که با سرعت خیلی زیادی روح را به طرف بالا می کشد. وقتی به این تونل رسیدیم،

نباید بترسیم. فقط باید خودمان را بسپاریم به تونل و آن تونل به راحتی ما را به جهان اثیری منتقل می کند. آن نوری هم که مشاهده شده است، نور جهان اثیری بوده که در انتهای آن تونل قابل مشاهده است. ما وقتی که وارد تونل می شویم می بینیم که در انتهای تونل نوری مشاهده می شود. باید دنبال همان نور برویم.

خوب وقتی ما در وضعیت شناور قرار گرفتیم و آن حالت مکش اتفاق افتاد، مانند این می باشد که یک در باز شده است و ما می توانیم وارد یک اتاق بشویم، عبارتی کلید را انداخته ایم و در را باز کردیم و وارد شدیم. در اینجا باید حرکت کنیم و در اتاق بچرخیم. خوب پس حرکت بعدی چیست؟ وقتی از جسم بیرون می آییم، دیگر اصلاً نیازی به حرکت جسمی یا فیزیکی نداریم. در آنجا با فکر می توانیم حرکت کنیم. حتی با فکر بسیاری از چیزها خلق



فکر زیاد حرکت  
ما هم نام ما



# سفر روح



می شوند.

سفر روح بسیار وسیع است و شامل بخش‌های مختلفی می‌گردد. اولین بخشی که یک مسافر معمولاً به آن وارد می‌شود جهان اثیری است که به آن لایه عاطفی، احساسی نیز می‌گویند. در این جهان ما به هر چیزی که فکر کنیم، فوراً آن چیز متجلی و خلق می‌گردد. حتی همین الآن که در جسم فیزیکی هم بسر می‌بریم، افکار ما باعث خلق در جهان اثیری می‌گردد. فکر در جهان اثیری می‌تواند باعث حرکت یا خلق گردد. مثلاً اگر الآن کنار شما سگی نشسته است و پارس می‌کند. کفایت این حس را بگیرید. فوراً آن سگ در جهان اثیری شکل گرفته و پارس می‌کند. آن جهان طبیعتش به این شکل است و کلاً متفاوت با جهان فیزیکی می‌باشد. برای همین است که وقتی در وضعیت شناور قرار بگیریم ممکن است خیلی از این چیزهایی که خودمان خلق می‌کنیم را ببینیم که توسط احساس یا فکرمان خلق شده باشد. برای همین است که برای سفر روح نیاز داریم تا ذهن را کنترل کنیم، البته این کنترل ذهن باید خیلی قوی صورت بگیرد. برای همین در ابتدای مقاله هم توصیه شد که سراغ روش‌های تجسمی نرویم زیرا در این روش‌ها فقط می‌توانیم آنچه زایده ذهن و احساسات خودمان هست را مشاهده کنیم نه تجربه واقعی یک سفر روح.

برای اینکه روند فکری ما مانع برای سفر واقعی روح نگردد نیاز است تا ما سه قانون فکر را بدانیم:

۱- به هر چیزی که فکر کنید، آنجا حضور دارید. ما الآن به چیزی که فکر می‌کنیم. هر جای می‌تواند باشد. مثلاً الآن به آمریکا فکر کنیم در آمریکا حضور داریم. به خانه‌امان فکر کنیم، در خانه حضور داریم. به شخصی فکر کنیم، در کنار آن شخص قرار داریم.



۲- به هر چیزی که فکر می‌کنید تاثیرات آن را به خودتان جذب می‌کنید. ما به هر چیزی فکر کنیم تاثیرات آن را طبق قانون ارتعاشات به خودمان جذب می‌کنیم. به عبارتی این تاثیرات وارد هاله و کالدهای ما می‌شود. پس باید خیلی حواسمان به روند افکار باشد که فکر هر جایی نرود و اگر آن را جایی می‌فرستیم، به جایی بفرستیم که

وقتی چیزی را جذب می‌کنیم، آن چیز مفید باشد و به درد ما بخورد.

۳- شما نسبت به هر چیزی سلب توجه کنید، فکر دیگری جایگزین آن می‌شود. پس فکر دست از سر ما بر نمی‌دارد و سلب توجه کردن کارساز نیست. پس ما باید چه کار کنیم؟ ما باید تمرکز را یاد بگیریم. تمرکز روی یک هدف مشخص. مثلاً به کجا می‌خواهیم سفر روح را انجام بدهیم. ما باید یک مقصد برای خودمان تعیین کنیم چون اگر افسار فکر را به دست نگیریم، فکر ما را همه جا

سفر روح  
با هم نام



# سفر روح



می برد و تنهاراه برای کنترل آن این است که باید فکرمان را منسجم کنیم و تمرکز داشته باشیم. آن هم روی یک هدف خاص که بتوانیم از جسم بیرون بیایم و مکاشفه کنیم.



حال با دانستن این سه قانون تمرین جدیدی را آغاز می کنیم. مانند تمرین قبلی ابتدا یک محیط آرام و به دور از صدا پیدا می کنیم. موبایل و تلفن را خاموش می کنیم و به حالت درازکش روی تخت یا روی کانپه یا صندلی راحتی می نشینیم. برای آرامش می توانیم تمرین تنفسی را پنج مرتبه انجام بدهیم. خوب

شما در جایی که حضور دارید، باید به آن مکان کاملاً آشنا باشید. اتاق یا خانه خودتان بهترین محل است که به همه اشیا آگاه هستیم. از رنگ کانپه ای که روی آن هستید و فضای اتاق. مکان تک تک و شکل اشیا مانند میز تحریر، صندلی، تخت خواب و... ما نباید به هیچ وجه تجسم کنیم.

پس از انجام تمرین تنفسی، خیلی آرام به روی تیسراتیل تمرکز کنید. حال با استفاده از قدرت تفکر از روی کانپه بلند شوید و در اتاق گردش کنید. تک تک اشیا را بررسی کنید. حتی به جسم خودتان هم سر بنزید و حسابی همه چیز را بررسی کنید. انگار واقعاً دارید در اتاق قدم می زنید. همه چیز را زاویه چشم خود در حالی که به اشیا نزدیک شده اید، مشاهده کنید و از تجسم دوری کنید. پس از این که چرخشی در اتاق و خانه زدید و حدود بیست دقیقه را سپری کردید. خیلی آرام برگردید و روی جسم خود دراز بکشید و آرام چشم هایتان را بگشایید. این تمرین کاملاً امتحان شده است و برای مرحله دوم که صحبت از آن شد بسیار جواب می دهد.



تمرین بعدی با نام شیرجه زدن است. تمرین مربوط به تیسراتیل را که انجام دادیم و به حالت شناور رسیدیم و آن مکش رخ داد می توانیم تصور کنیم که یک اقیانوس یا دریاچه ای در روبروی ما است و در آن شیرجه می زنیم. یعنی خودمان از کالبد فیزیکی بکنیم. چون ما در حالت مکش قرار داریم کفایت شیرجه بزیم به سمت جلو و از جسم بیرون بیایم. البته از طریق تفکر هم می توانیم این کار را انجام بدهیم. مثلاً ممکن است ما در حالت مکش تصویری را مشاهده کنیم. مثلاً درخت، یک در، نور یا هر چیز دیگر. کفایت با فکر بخواهیم که

فکر زنده است  
ما هستنم





# سفر روح



به آن نزدیک شویم و آن را بگیریم یا از در عبور کنیم. باید بدویم به سمت آن. اگر صدایی مانند سوت، فلوت، صدای آب و چنین اصواتی شنیدیم و در حالت مکش هستیم نیز باید خودمان را به آن بسپاریم و به این ترتیب به نرمی از جسم خارج می شویم.



ترس یکی از دلایلی است که باعث تجربیات ناموفق می شود، وقتی ما از جسم خارج می شویم و چشممان به بدن خودمان می افتد، فکر می کنیم که مُرده ایم و با شک زیادی به جسم برمی گردیم. نباید که بترسیم. هیچ اتفاقی برای ما نمی افتد. پس از خروج از جسم در هر جای جهان های درون که بودیم، برای اینکه به جسممان برگردیم کفایت فقط یک لحظه به جسم

خودمان فکر کنیم یا یک لحظه به اتاق خانه فکر کنیم. آرام بر می گردیم به اتاق و به جسم باز می گردیم. کالبد اثری وقتی که بر می گردد یا از پشت سر بر می گردد و یا بین دو ابرو و یا از چاکرای قلب. بعد از آن انگار یک نسیم خنک می وزد و بعد یک دفعه چشمانمان رایاز می کنیم. احتمال دارد این بازگشت در وضعیت خواب برای ما اتفاق بیافتد.

مقاله بالا شامل تمرینات مقدماتی سفر روح بود که با استفاده از این تمرینات می توان تجربیاتی از سفر روح داشت ولی در نهایت هر شخصی باید تمرین مخصوص به خودش را پیدا کند و با روش شخصی خود اقدام به انجام سفر روح بنماید.

برکت باشد

فست زنده ایست  
ما هست نام  
ما







# تقلید



گروهی از دانشمندان پنج میمون را در قفسی قرار دادند. در وسط قفس یک نردبان و بالای نردبان دسته‌ای موز گذاشتند. هر زمانی که میمونی بالای نردبان می‌رفت تا موزها را بردارد، دانشمندان بر روی سایر میمون‌ها آب سرد می‌پاشیدند. پس از مدتی، هر وقت که میمونی بالای نردبان می‌رفت سایرین او را کتک می‌زدند. مدتی بعد هیچ میمونی علی‌رغم وسوسه‌ای که داشت جرات بالا رفتن از نردبان را به خود نمی‌داد.

دانشمندان تصمیم گرفتند که یکی از میمون‌ها را بردارند و با یک میمون جدید جایگزین کنند. اولین کاری که این میمون جدید انجام داد این بود که سعی کرد تا بالای نردبان برود، که بلافاصله توسط سایرین مورد ضرب قرار گرفت. پس از چندبار کتک خوردن میمون جدید با این که نمی‌دانست چرا، اما یاد گرفت که بالای نردبان نرود. میمون دومی جایگزین گردید و همان اتفاق تکرار شد. میمون جدید اول هم در کتک زدن میمون جدید دوم شرکت می‌کرد. سومین میمون هم جایگزین شد و دوباره همان اتفاق (کتک خوردن) تکرار گردید. به همین ترتیب چهارمین و پنجمین میمون نیز عوض شدند. آن چیزی که باقی مانده بود گروهی متشکل از پنج میمون بوده که با این که هیچ‌گاه آب سردی بر روی آن‌ها پاشیده نشده بود، میمونی را که بالای نردبان می‌رفت را کتک می‌زدند.

اگر امکان داشت که از میمون‌ها بپرسند که چرا میمونی که بالای نردبان می‌رود را کتک می‌زنند شرط خواهیم بست که جواب آن‌ها این خواهد بود: "من نمی‌دانم، این رسم ماست. همه این کار را می‌کنند"



## خلق را تقلیدشان برباد و ای دوست لغت برای تو نظیر باد

مولانا

تقلید به معنی متابعت و اقتدار و پیروی از کسی، بدون دریافت یا جستجوی حقیقت درون انجام آن کار و اجرای آن فعل از روی عمل دیگران است. عملی که مورد تقلید قرار گرفته است، می‌تواند مفید یا مضر باشد و نفس عمل مورد نظر نیست. تقلید غریزه‌ای است که از کودکی در انسان ظاهر می‌شود، بلکه وی مقلدترین مخلوقات جهان است و از همان ابتدا، دانستنی‌های زیادی را در جهت حیات، از راه تقلید فرا می‌گیرد.

تقلید از نظر برخی جامعه‌شناسان غربی همچون گابریل تارد «منشأ همه اختراعات و ابداعات جامعه بشری است». برخی از مخترعین بنام تاریخ بشر، وقتی که برای اولین بار دست به اکتشاف و اختراع زده‌اند، ابتدا در رویاهایشان دیداری از طبقه‌ای اثری داشته‌اند و از موزه اختراعات و اکتشافات موجود در آن طبقه، کپی برداری کرده و در این طبقه فیزیکی به مرحله اجرا گذاشته‌اند. با مطالعه در زندگی

فست زید اکبر  
باشنامه



انسان اولیه و دورانی که او حتی قادر به صحبت کردن نبود می بینیم که احتمالاً تکلم را از اصواتی که حیوانات برای ارتباط با یکدیگر استفاده می کردند، تقلید نمود و یا ساختن خانه برای خود را بطور مثال از پرندگان و سایر حیوانات که آشیانه می ساختند آموخت. ذخیره آذوقه را بطور مثال از مورچه یا سنجاب و... فرا گرفت. او بیشتر نیازهای اولیه و راه و روش زندگی کردن را از طبیعت و حیوانات و به روش تقلید، الهام گرفته است.

البته این بخشی از طرح آفرینش اوست که بصورت هدایت تکوینی توسط استاد درون صورت می گیرد. از آنجایی که بشر دارای کالبد فیزیکی و تحت تاثیر ذهن است و در جهان پدیده ها بسر می برد، ناخواسته بخشی از رفتارها و اعمالش ناشی از تقلید بوجود آمده است و به نظر می آید تقلید کردن برای او تبدیل به نوعی عادت ذهنی یا شیارهای ذهنی شده است و گذر از این شیارها برای او دشوار می باشد. به طوری که بیشتر جوانب زندگی او را تحت تاثیر قرار داده است، حتی در هنگام بروز مشکلات نیز به دنبال تقلید کردن از تجربیات دیگران است به جای اینکه سعی کند به درون خود رفته و با تمرکز دادن توجهش به درون راهکار را دریافت کند.

اولین وظیفه معنوی بشر، شناختن خویش است. خردمندان باستان این را نخستین و بالاترین مسولیت او نامیده اند. آدمی فرصت بزرگی دارد که بیش از پیش در کیهان ها پیشروی کند، زیرا در مغز او ظرفیتی است، میلیون ها بار عظیم تر از آنچه او به کار می گیرد. دانشمندان ماتریالیست اظهار می کنند که بشر امروزه تنها از یک میلیونیم سلول های مغزی اش استفاده می کند. با بیدار کردن مغز به تمامی قابلیت هایش، بشر می تواند به معجزاتی



دست یازد که ناجیان و جادوگران را به حیرت وادارد. ولیکن بشر بیش از حد تنبل است، آنقدر در قید دگم و آداب است که فرصتی برای فکر کردن بجز از برای آسایش فیزیکی اش ندارد. حتی روحانیت آلوده است و جز راحتی جسمانی آرزویی ندارد.



روحانیت تنها به اتکاء و ارجاع به نوشتجات مقدس مذهب می خواهد چیزی را ثابت کند، اما کسانی که از اک پیروی می کنند، به این درک نائل می آیند که هیچ نیازی به مرجع تقلید در وضعیت آگاهی انسانی نیست، در حالیکه تار و پود ادیان اصولی به این نیاز بسته شده است.

به نظر می رسد تا زمانی که آدمی خود را به عنوان روح شناسایی نکرده است، خودشناسی را حاصل نکرده و در آگاهی انسانی به سر می برد مجاب به تقلید کردن است. اما استفاده از انتقال آگاهی در برابر تقلید کردن صحیح تر می باشد. به طور مثال فردی متخصص اقدام به پرورش فردی غیر متخصص می کند و علم و دانش خود را در اختیار او می گذارد تا آن شخص بنا به صلاحدید خود آن علم را بکار بندد، نه اینکه به او بگوید همان کاری را که من می کنم انجام بده.

فلسفه بزرگوار است  
باشم شما  
با



# علت‌ها

این دقیقاً مانند کاشتن بذری به نام پیروی کردن و میل به شخصیت پرستی در بشر است و سدی است در برابر شناسایی خویش حقیقی‌اش و دست یافتن به ویژگی‌های خرد، عشق و آزادی است که می‌توانست منجر به ظهور قوه خلاقیت او در همه جوانب زندگی‌اش شود. اما از آنجایی که ذهن بشر تابع عادت‌های اوست، بشر ترجیح می‌دهد از هر نوع تغییر و نوع‌آوری جلوگیری بعمل آورد و تابع الگوهای از پیش تعیین شده باشد و به تقلید از آنها بپردازد. برای او بسی دشوار است تا بتواند فراتر از ذهن رفته و تابش نور



آگاهی روح را تجربه کند. نوری که می‌تواند بر همه جوانب زندگی‌اش چه مادی و چه معنوی بتابد و خود قانونی بر خود باشد برخاسته از خرد و عشق و آزادی‌ای که در پس پرده ذهنش مانند یک گنج نهفته است.

هر آنچه در جهان بیرون است الزاماً پدیده است. واقعیت تنها می‌تواند از طریق درون درک شود و هرگز از بیرون امکان‌پذیر نیست. بشر باید محور دیدش را به درون بگرداند تا بتواند آغاز معجزه‌آسازترین مکاشفاتش را نظاره کند. هنگامی که آدمی هوای نفس را به اطاعت خویش درآورد، ذهن تحت کنترل روح حق قرار گرفته و آنگاه که از بندها و نقاب‌هایی که سد نورش هستند، روح آزاد شود، خواهد توانست صدرات اقلیم وجود را بدست گیرد. بدین صورت



موفقیت معنوی از تقلید کردن اعمال بیرونی آنانی که موفق هستند، حاصل نمی‌شود. بلکه به واسطه تخیل درست، حرکت درست و کردار درست به دست می‌آید. در تخیل درست و مصمم فکر کردن از پایان به آغاز ابتدای تمامی معجزات است. فکر کردن از پایان به معنای احساس پر قدرتی از دریافت کردن شرایطی است که در آن خواست‌ها برآورده شده‌اند. تصور کردن از دیدگاهی که در آن آرزوها به وقوع پیوسته باشند، حرکتی آفریننده است. بی‌خبری از این قابلیت خیال کردن از پایان به آغاز از بزرگترین علت‌های اسارت بشر است.

در توضیح حرکت درست، دو نوع حرکت وجود دارد. یکی در رابطه با کالبد بیرونی که تحمیلی یا وادارکننده است و دیگری از دیدگاه کالبد درون یا کالبد معنوی که در رابطه با روح است و علی یا منسوب به علت است. حرکت درون تعیین‌کننده حرکت بیرونی است که به آن وابسته است و حرکتی را به بیرون انتقال می‌دهد، که مشابه فعالیت کالبد درون است حرکت درون نیرویی



است که توسط آن تمام وقایع به صحنه نمایش در می‌آیند.

# باشگاه



حرکت درون در کفالت عامل وادارنده‌ای است که توسط روح به آن اطلاق یا القا می‌شود. هرگاه فعالیت کالبد درون با فعالیت سایر کالبدهایی که در جهت ارضاء تمایلی تحریک می‌شوند تطابق داشته باشد آن آرزو یا میل به واقعیت در آمده است.



کردار یا فعالیت درست عبارت است از انگیزشی که به سوی درون هدف‌گیری شده باشد. این فعالیت درون بنا به طبیعت خود بر تمامی اشیاء حکم می‌راند. فعالیت معنوی تنها هنگامی عمل می‌کند که از دریچه تخیل درست به کار افتاده باشد. کلیه شرایط و تمامی موقعیت‌ها چه انسانی و چه معنوی، همه، وضعیت‌هایی هستند که هم اکنون هستی دارند. تمامی جنبه‌های زندگی، همه نمایشات هستی، نقشه‌ها، حیطة‌ها و البته مکان‌ها در قید هستی‌اند. چه باور داشته باشیم چه نداشته باشیم. این‌ها همگی هنگامی که ما تحت آنها واقع شده باشیم به واقعیت‌هایی تسخیر کننده بدل می‌شوند چه در این طبقه و چه در طبقات دیگر از هستی.

برکت باشد

فلسفه زندگی  
ماهی نامه  
ماهی



# شب خلیج



روز از نیمه گذشته بود که از خانه بیرون زدم. هوای خیلی سردی بود. از شلوغی کوچه‌ها در روز تعطیل متعجب شدم. فوراً یادم آمد امشب، شب چله هست. با گذر از چند کوچه نیم خلوت به خیابان اصلی رسیدم. خیابان شلوغ بود و در جلوی مغازه‌های میوه‌فروشی از دحام مشتری‌ها. همه سرگرم خرید بودند. اما رضایتی در چهره‌ها دیده نمی‌شد. انگار کسی مجبورشان کرده است تا کاری شاق را انجام بدهند. تصمیم گرفتم در این شلوغی مسیرهایی خلوت تر انتخاب کنم تا کمی با خودم خلوت کرده باشم.

جلوتر خیابانی بود که به سمت کوه‌های اطراف شهر کشیده شده است. وارد خیابان شدم. قسمتی از راه را رفتم. سر بالایی خسته‌ام کرده بود. کمی جلوتر نیمکتی به چشم می‌خورد. روی آن نشستم تا نفسی تازه کنم. روبرویم در آن سوی خیابان، ساختمان یک داروخانه بزرگ بود، با نمایی تماماً شیشه‌ای. چند پسر نوجوان مشغول شیطنت بودند. خود را در نمای شیشه‌های آینه مانند برانداز می‌کردند و شکلک در می‌آوردند و می‌خندیدند. با خودم گفتم می‌دانم که اگر آن بخواهد خودش را از مجرای هر کدام از این‌ها به من نشان خواهد داد. در همان لحظه زکری را خودم، پیشنهاد داد و چهره دو یا سه استاد را نمایاند.



اما نه! من از اعماق قلبم اساتید را دوست دارم و همیشه از همراهی ایشان استقبال می‌کنم. ذکر گفتن حال و هوای بهشتی را برایم به ارمغان می‌آورد. اما حالا! با خود گفتم، احتیاجی به همراهی هیچ استادی ندارم. این راه تنهایی و راه من است. تنهایی و سکوت برای من، راه حضور در محضر آن است. ندایش مرا راهنماست.

از جا بلند شدم. دوباره به راه افتادم و در سکوت به مسیرم ادامه دادم. باز تنهایی به سراغم آمد و غمی عمیق تمام وجود و قلبم را در بر گرفت. گویی در کشوری غریب هستم. در یک حالت آماده باش بودم. گاهی اوقات مسیری مرا به خود می‌خواند و من فقط

می‌رفتم. در انتهای یک کوچه به پارکی رسیدم. دو مرتبه برای کمی استراحت نشستم. با چشم باز همانجاده دقیقه‌ای در وضعیت پرتیابا به مراقبه رفتم.

باشگاه  
فکر بزرگ



# شب چلیز



بعد بلند شدم تا مسیر را برگردم. اما دومرتبه راه مرا به خود خواند. از پارک بیرون آمده و به سمت آنجا رفتم. چیزی نبود بجز یک زمین خالی بزرگ با حصار نرده‌ای سفید به دورش. خواستم برگردم. دومرتبه انگار باید می رفتم. راه رفتن به پرسه زدن تبدیل شده بود. همینطور که می رفتم، ندایی گفت بایست.

ایستادم. به وسط‌های حصار رسیده بودم. ارتعاشی از آگاهی بود. گفت: درونت باید مثل این زمین خالی باشد و کالبدت، چون حصاری است که بدور این زمین کشیده شده است.

خیابان‌ها خالی و خلوت بود و من در سکوت و آرامش به خانه بازگشتم.

برگشتی



فکر نزدیک  
باشتم نام

بچه‌ها بیدار



# لحظه طلای



سوگماد تو را برکت دهد.

آنجا که می بینی همه آنچه در نظمی مملو  
از بی نظمی است.

آنجا که می شنوی همه آنچه در  
ضدیت توست.

و آنجا که می دانی همه تو را  
ترک نموده اند.

فرزندم آن لحظه طلایی توست.

این چنین است که خداوند از  
همه چیز تو را جدا می کند و آنچه که  
برایت سعادت و خوشبختی ابدی فراهم  
می کند، برایت به ارمغان می آورد.

این سعادت تنها در جوار با خداوند بودن نیست. بلکه حقیقتاً سوگماد شیرینی وجودش  
را به تو تقدیم می کند. خلوص را در وجودت پرورش ده. اسامی مقدس آن یگانه را  
بر لبانت جاری کن و خود را برای خدمت به او مجرا قرار ده. همه چیز در راستای  
علتی نهایی پیش خواهد رفت.

این عملکرد تنها استاد و رهبر توست و آن تنها سوگماد است.

برکت باشد

بن گن فنیہ از کتاب

گفتگو با اساتذہ کرام



فصل نوزدهم  
ماہنامہ  
ہفت روزہ



# چاقو و حقایق آن



امروزه همه جا صحبت از "همه گیری چاقی" می باشد و صاحب نظران سلامتی در زمینه های گوناگون آن حرف می زنند. بنا بر آخرین آمارهای سازمان بهداشت جهانی، از سال ۱۹۷۵ تاکنون میزان چاقی در جهان سه برابر شده است. بیش از ۱/۹ میلیارد فرد بزرگسال در سال ۲۰۱۶ اضافه وزن داشتند و از این تعداد بیش از ۶۵۰ میلیون نفرشان چاق بودند. سازمان بهداشت جهانی می گوید چاقی سالانه باعث مرگ بیش از سه میلیون نفر در جهان می شود و هزینه اقتصادی سالانه آن بنا به یک برآورد در سال ۲۰۱۴ به دو تریلیون دلار می رسد.



پژوهشگران و سیاستگذاران هشدار می دهند که تلاش برای مقابله با چاقی معمولاً بر اثر دریافت های نادرست و حساسیت ها و تعصبات ناکام می ماند اما چه چیزهایی در "مبارزه با چاقی" درست و چه چیزهایی نادرست است؟

آیا چاقی انتخاب است یا یک نوع بیماری محسوب می گردد؟ این سؤالی است که اکثر افراد ایده ای در جواب به آن ندارند. اما حقیقت چیست؟ ایالات متحده یکی از کشورهای است که بیش از نقاط دیگر دنیا در آن همه گیری چاقی دیده می شود. مقامات بهداشت آمریکا برآورد می کنند که بیش از ۳۶ درصد از جمعیت کشور چاق هستند. از سال ۲۰۱۳ انجمن پزشکی آمریکا، چاقی را بیماری اعلام کرد.

اما بنا به گزارش و نظر سنجی یک پایگاه خبری تخصصی پزشکی، در سال ۲۰۱۸، حدود ۳۶ درصد از پزشکان و ۴۶ درصد از پرستاران در کشور آمریکا اینطور فکر نمی کنند. حدود ۸۰ درصد از پزشکان پاسخ دادند که انتخاب یک روش زندگی، همیشه یا در بیشتر موارد، دلیل نهفته چاقی است.

اما گزارشی که اواخر سپتامبر انجمن روانپزشکی بریتانیا منتشر کرد، نشان داد که چاقی یک انتخاب نیست. در این گزارش آمده است که افراد به دلیل ترکیبی از عوامل بیولوژیکی و روان شناختی و بر اثر شرایط محیطی و اجتماعی اضافه وزن پیدا می کنند و یا به عبارتی چاق می شوند.



پس نمی توان تقصیر چاقی را به سادگی گردن نبودن اراده فردی انداخت.

آیا چاقی با وراثت ارتباط دارد؟ از حدود سال ۱۹۹۰ پژوهش های علمی نشان داده بود که چاقی عامل وراثتی و ژنتیکی دارد. اما اخیراً گروهی از محققان دانشگاه

فست فودها را از دست بیاورید





# چاقوهای ارثی



علم و فناوری نیروژ دریافتند که افراد با استعداد چاقی ارثی، بیشتر احتمال دارد که دچار افزایش شاخص توده بدنی (بی ام آی) شوند که در دهه های اخیر رو به افزایش است. شاخص توده بدنی روشی برای تعیین سلامت وزن ما با استفاده از سنجش و مقایسه قد و وزن است.

این گروه پژوهشی شاخص توده بدنی بیش از ۱۱۹ هزار نیروژی را به طور مرتب اندازه گیری کردند. آنها دریافتند که شاخص توده بدنی جمعیت نیروژ در طول چند دهه به طور مداوم افزایش پیدا کرده است. اما وراثت و ژنتیک فقط باعث شده است بعضی نیروژی ها اضافه وزن داشته باشند.



یکی از پژوهشگران در این مورد گفته است که امروزه، استعداد چاقی ارثی باعث شده است که به طور متوسط یک مرد ۳۵ ساله نیروژی با قد متوسط بیش از ۶/۸ کیلو سنگین وزن تر از همسالان خود (بدون استعداد چاقی ارثی) باشد.

بعضی افراد ممکن است چاق باشند اما از لحاظ بدنی و متابولیکی سالم و سر حال باشند بدون اینکه خطر بروز یا مرگ بر اثر بیماری های قلبی و عروقی یا سرطان آنها را بیش از افراد عادی تهدید کند. پس آیا اضافه وزن همیشه باعث بیماری می شود؟

ارتباط متقابل وزن اضافی و بیماری های جسمی مشخص و مسلم است. اما تحقیقات بیشتر در زمینه بدن انسان این پرسش را مطرح کرده است که آیا همیشه اضافه وزن و چاقی برای تندرستی فرد خطرناک است یا نه؟ در سال ۲۰۱۲، انجمن اروپایی پزشکان قلب یکی از بزرگ ترین تحقیقات خود را منتشر کرد که نشان دهنده تناقضی بود.



در این پژوهش دریافتند که بعضی افراد ممکن است چاق باشد اما از نظر سوخت ساز سالم و متناسب باشند بدون آنکه خطر بروز یا مرگ بر اثر بیماری های قلبی عروقی و سرطان آنها را بیش از افرادی با وزن معمولی تهدید کند. آنها دچار بیماری هایی مثل بالا بودن چربی خون یا فشار خون نیستند و بیش از سایر افراد چاق تناسب بدنی دارند.

یکی از کارشناسان آن پژوهش می گوید که بین همه معروف است که چاقی باعث بسیاری از بیماری های وخیمی مانند بیماری های قلبی و سرطان می شود. هر چند مشاهده می شود که افراد چاقی هم هستند که به این بیماری های متابولیکی ناشی از چاقی دچار نمی شوند.

پس شاید پزشکان باید توجه کنند که همه افراد چاق نشانه های بیماری یکسانی را ندارند.

وقتی پای کالری ها به میان می آید باید بیشتر به کیفیت رژیم غذایی خود فکر کنیم

ما همسایه



# چهار سوالی



نه کمیت آن. زیرا همه کالری‌ها ارزش برابر دارند. بهترین راه کنترل وزن، قانون طلایی پر خوری نکردن است، اما مگر نباید در رژیم غذایی به کیفیت کالری‌های مصرفی توجه کنیم نه کمیت آنها؟ در تعریف رژیم غذایی سالم، سازمان بهداشت جهانی می‌گوید که برای هر فرد بزرگسال روزانه ۲۰۰۰ کالری لازم است. اما باید به نکات دیگری هم توجه کنیم. این سازمان پیشنهاد می‌کند کمتر از ۳۰ درصد از انرژی دریافتی باید از چربی‌ها تأمین شود.



تحقیق سال ۲۰۱۱ دانشگاه هاروارد نشان داد که "کالری با کالری فرق دارد" و بعضی مواد غذایی باعث می‌شوند در طولانی مدت، اضافه وزن بیشتری داشته باشیم. پژوهشگران بر روی ۱۲۰ هزار زن و مرد سالم، به مدت ۲۰ سال تحقیق کردند و از آنها در دوره‌های چهارساله نظرسنجی کردند. متوسط شرکت‌کنندگان هر چهار سال ۱/۵۲ کیلوگرم اضافه وزن داشتند و در طول ۲۰ سال ۷/۶ کیلوگرم افزایش وزن پیدا کردند.

مصرف غذاهای فرآوری‌شده با نشاسته، غلات تصفیه‌شده، چربی‌ها و قند باعث افزایش وزن می‌شود. فقط خوردن سیب‌زمینی سرخ‌کرده به طور متوسط ۱/۵ کیلو در هر چهار سال به وزن فرد اضافه می‌کند، در حالی که پر خوری سبزی‌ها باعث حدود ۰/۰۹ کیلوگرم کاهش وزن می‌شود.

این تحقیق اعلام می‌کند که راهبردی که به مردم کمک کند کالری کمتری مصرف کنند، زمانی اثر دارد که غذاها و نوشیدنی‌های خاصی را کمتر (یا بیشتر) مصرف کنند.

اما کسانی که تصمیم به رژیم لاغری دارند باید هدف‌های واقع‌بینانه برای کاهش وزن داشته باشند تا دلسرده نشوند. نداشتن انتظارات و توقعات زیاد، قانون خوبی برای کل زندگی است. اگرچه تحقیقات نشان می‌دهد که هیچ ارتباط منفی میان اهداف بلندپروازانه و کاهش وزن وجود ندارد.

بنابر تحقیقی که در مجله انجمن رژیم غذایی و تغذیه آمریکا در سال ۲۰۱۷ منتشر شد، یک گروه ۸۸ نفره مبتلا به چاقی شدید با انتظار بالا برای کاهش وزن، به نتایج بهتری رسیدند.

آیا چاقی فقط مشکل کشورهای ثروتمند است؟ اگرچه مردم بسیاری از کشورهای پیشرفته جهان مشکلات چاقی دارند. اما شاید از آمار چاقی در کشورهای جهان تعجب کنید. در زمینه شیوع چاقی کشورهای جزایر اقیانوس آرام در بالاترین رده قرار دارند. در جزایر ساموآی آمریکا حدود ۷۵ درصد جمعیت چاق هستند. درست است که کشورهای واقع در این جزایر جمعیت کمی دارند اما کشورهای



فست‌فود  
بازمانده



# چاقو و چاقی



در حال توسعه با جمعیت‌های بیشتر هم به طور روزافزون با مشکلات چاقی روبه‌رو هستند.

بنابر آمار سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۱۶، در مصر و ترکیه ۳۲ درصد از جمعیت چاق هستند. در واقع، پژوهش‌ها نشان می‌دهد که افراد با درآمد کمتر بیشتر در معرض ابتلا به چاقی هستند.

مارتین کوهن، نویسنده کتاب "اول می‌اندیشم، بعد می‌خورم" که کتابی در زمینه جامعه‌شناسی غذاست، می‌گوید: "چاقی محصول نابرابری اجتماعی است. در ایالات متحده "چاق‌ترین" ایالت، آرکانزاس است که چهارمین ایالت فقیر در میان همه ایالت‌های آمریکاست و فقیرترین ایالت آمریکا، می‌سی‌سی‌پی، سومین ایالت آمریکاست که مردم آن اضافه وزن دارند."

آمار سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۱۵ و ۲۰۱۶ نشان داده است که در بریتانیا شیوع چاقی در کودکان هر دو رده سنی در مناطق فقیرنشین بیش از دو برابر کودکانی است که در مناطق مرفه‌تر زندگی می‌کنند. کارشناسان می‌گویند که مهم‌ترین دلیل این ناهمخوانی این است که مواد غذایی سالم خیلی گران‌تر است.



آیا تغذیه با شیر مادر از چاقی کودکان در آینده پیشگیری می‌کند؟ در چند دهه اخیر، برای شیر خشک به شدت به عنوان جانشین شیر مادر تبلیغ شده است. اما آمار و ارقام تحقیق وسیع سازمان بهداشت جهانی در ماه آوریل سال گذشته نشان می‌دهد که تغذیه با شیر مادر می‌تواند احتمال چاقی کودکان در آینده را کاهش دهد.

دانشمندان ۳۰ هزار کودک از ۱۶ کشور اروپایی را بررسی کردند و دریافتند که بچه‌هایی که هرگز با شیر مادر تغذیه نشده‌اند ۲۲ درصد بیشتر در معرض چاقی قرار دارند. هرچند کارشناسان به عوامل مؤثر دیگر در برابر چاقی در خانواده‌هایی که فرزند خود را با شیر مادر بزرگ کرده‌اند، اشاره می‌کنند. مانند روش زندگی سالم‌تر اما سرپرست این تحقیق می‌گوید که فواید تغذیه با شیر مادر برای مقابله با چاقی انکارناپذیر است.



چاقی چقدر خطر سرطان را افزایش می‌دهد؟ آیا چاقی بیشتر از سیگار، باعث ابتلا به انواع سرطان می‌شود؟ موسسه تحقیقات سرطان بریتانیا، که یک بنگاه خیریه است، می‌گوید احتمال ارتباط سرطان روده، کلیه، تخمدان و کبد با اضافه وزن بیش از ارتباط این بیماری‌ها با مصرف

دخانیات است. این موسسه گفته است که چاقی میلیون‌ها نفر را در معرض ابتلای به سرطان قرار داده و میزان ابتلای افراد چاق به سرطان دو برابر میزان ابتلای افراد

فصل نهم  
با هم



# چاقو و حلقه آرنجی



سیگاری است.

البته این تحقیق به انواع خاصی از سرطان اشاره کرده است و به گفته موسسه تحقیقات سرطان، مصرف سیگار همچنان اصلی ترین عامل قابل پیشگیری در ابتلای به انواع سرطان است و چاقی در رده دوم قرار می گیرد. ولی نکته مهم این است که در حالیکه مصرف سیگار رو به کاهش است، ابتلای به چاقی همچنان بیشتر می شود و تمامی کارشناسان بهداشت معتقدند که این وضعیت نگران کننده است.



گرچه ارتباط بین چاقی و سرطان اثبات شده اما ساز و کار بیولوژیکی این ارتباط هنوز کاملاً شناخته نیست. یک نظریه این است که ممکن است سلول های چربی هورمون و عوامل رشد بیشتری تولید کرده و باعث افزایش موارد تقسیم سلولی شوند که خطر ابتلای به سرطان را بیشتر می کند. البته کارشناسان تاکید دارند که چاق بودن به این معنی نیست که فرد حتماً به سرطان مبتلا می شود اما چاقی خطر ابتلای به سرطان را افزایش می دهد. و هرچه وزن فرد بیشتر و مدت چاق بودن او طولانی تر باشد، این خطر بیشتر است.

گزارش موسسه تحقیقات سرطان حاکی از آن است که سیزده نوع سرطان با چاقی مرتبط است. این ها عبارتند از سرطان پستان (در زنان بعد از یائسگی)، سرطان روده، سرطان پانکراس، سرطان مری، کبد، معده فوقانی، مثانه، رحم، تخمدان، تیروئید، خون و مغز. ارتباط سرطان و چاقی تنها در افراد بالغ شناسایی شده اما متخصصان تاکید دارند که وزن مناسب برای سلامت کودکان هم مهم است.





# عقبت از دیوار

تا تو از خوشترین سفر کنی  
خوشترین را از خود بر نکنی  
نشوی محرم حریم وصال  
بر سر کوی او گذر کنی  
بسزبدان نور دیده بآید  
که به سر جان بی نطق نکنی  
تا دل اغیر او نپنداری  
از رخس دیده سره دور کنی  
تا پوشه کبا س اسما را  
در ستمی یکی سفر نکنی  
تا سر نگذری در این سودا  
با غم عشق سر بر سر کنی  
نشوی ذاکر مناقب شمس  
تا سر از خیب او بر نکنی

صفحہ ۲۹

فہرست از کتاب

ماہنامہ

مطالب این شماره نشریه برگرفته شده از مقاله‌ها و ست‌سنگ‌های آقای کمال الماسی، مهدیس‌ها و آراهات‌های مجموعه فرزندانِ اک، تجارب فرزندان، کتابهایِ اک، سایت‌هایِ ویکی‌پدیا و خبری می‌باشد. این مطالب توسط تیم نشریه جمع‌آوری، ویرایش و به مقاله بدل گشته است. افزون بر آن، مقاله‌های مستقلی هم بر مبنای تحقیقات فرزندانِ اک و توسط ایشان تهیه شده است. ضمناً بعضی از تصاویر استفاده شده در مقالات توسط فرزندانِ اک طراحی و ترسیم شده است.

در صورتیکه که مایل هستید تجارب شما هم در شماره‌های بعدی نشر گردد، تجارب ارزشمند خود را به کاربری روابط عمومی در پیام‌رسان تلگرام ارسال فرمایید. ضمناً چنانچه شعریا مقاله‌ای مرتبط با اک و یا مرتبط با مطالب نشریه، توسط شما تهیه شده است و مایل به انتشار آن در نشریه هستید، می‌توانید آنها را به همین کاربری ارسال فرمایید. همچنین می‌توانید نظرات و انتقادات خود را با ما از طریق همین کاربری یا ایمیل موسسه مطرح فرمایید و یا برای آشنایی بیشتر با تعالیمِ اک، لینک گروه خودشناسی را از این کاربری دریافت نمایید.

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

روابط عمومی: [T.me/Public\\_Relation](https://t.me/Public_Relation) . . . . .

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

به نامِ اک

تمامی حقوق معنوی و مادی آثار فرزندانِ اک اعم از ترجمه کتاب سخنرانی و کتاب نوشته شده، مقالات، ست‌سنگ‌ها و کارگاه‌ها متعلق به اک و موسسه فرزندانِ اک، از جمله کتابهای نوشته شده توسط بنیان‌گذار موسسه فرزندانِ اک متعلق به فرزندانِ اک است. بنابراین هر نوع استفاده از این آثار بدون هماهنگی با تیم مدیریت مؤسسه فرزندانِ اک تخلف معنوی محسوب شده و پیگیری خواهد شد.

برکت باشد.



نویسنده و محقق  
کمال الماسی جاف  
۱۳ مارس ۲۰۱۹