

شماره سی و هشتم

شهریور ۱۴۰۱

# ماہنامہ فکر و زندگی

مُردہ کسر است کہ «بزر» را نشنوی

زنده کسر است کہ «بزر» را به کار بند.

ششمین  
سریس

## فہرست مطالب:

- پس از مرگ (بخش نخست) ..... صفحہ ۳  
بنی ..... صفحہ ۶  
ایورودا ..... صفحہ ۷  
ایزدبانوی سحر (بخش چہارم) ..... صفحہ ۱۲  
کلاغ (تجربہ شیدا) ..... صفحہ ۱۵  
سقراط (بخش دوم) ..... صفحہ ۱۶  
خشکی چشم (بخش نخست) ..... صفحہ ۱۸  
درسی از مولانا ..... صفحہ ۲۲

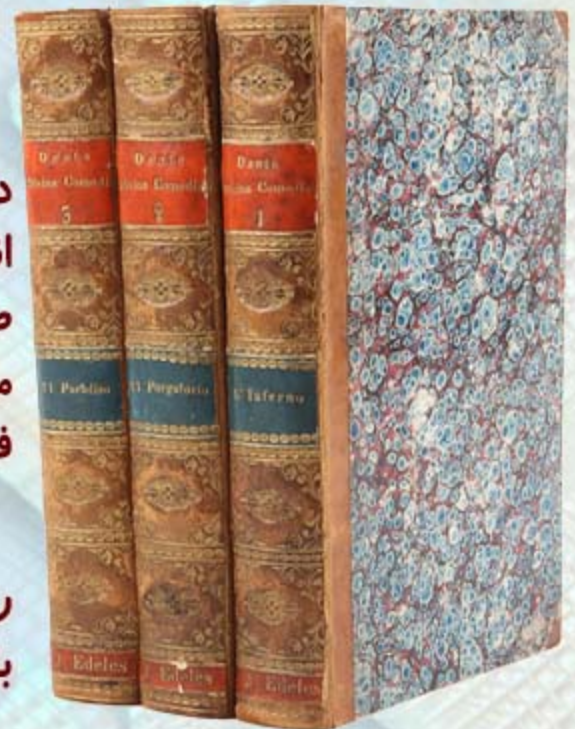


# پیش از مرگ (بخش نخست)



در مورد عالم پس از مرگ فرضیه‌های زیادی هست. البته همه آن چه ما تا کنون از مرگ و پس از آن شنیده‌ایم نظریات ادیان، فلاسفه و مکاتب هست و کسی خبری در مورد بعد از مرگ ندارد. تنها منبع معتبری که در علوم انسانی در این مورد وجود دارد متعلق به دانته است. کمدی الهی، سه گانه‌ای است به شعر که دانته آلیگیری، شاعر و نویسنده ایتالیایی، نوشتن آن را در سال ۱۳۰۸ میلادی آغاز کرد و تا زمان مرگش در سال ۱۳۲۱ میلادی آن کتاب را کامل کرد. این کتاب‌ها از زبان اول شخص است و دانته در این کتاب، سفر خیالی خود را به دوزخ، برزخ و بهشت تعریف می‌کند. کمدی الهی یکی از نخستین کتاب‌های ادبیات ایتالیا است و از بزرگ‌ترین آثار در ادبیات جهان به شمار می‌آید.

او در کتاب‌های کمدی الهی از لحاظ بشری و علوم انسانی در مورد جهان بعدی صحبت کرده است. این چیزی است که انسان‌ها آن را قبول کرده‌اند. این کتاب درباره عالم مرگ صحبت کرده و مابقی منابع بشر در این مورد متعلق به ادیان، مذاهب و فرقه‌ها و مکاتب مختلف هست که نظریه پردازی و فرضیه می‌باشد.



ادیان بحث مرگ را خیلی بزرگ و این مرگ جسمی را رعب‌آور کرده‌اند تا انسان‌ها از مرگ ترس و وحشت داشته باشند. در حالی که ترس از مرگ یک مسئله خنده‌دار است.

جسم انسان ظرفیت ۱۴۴ سال عمر را دارا است. طبق چرخه‌های آئوگائوان هر انسانی به صورت طبیعی دوازده گائوان از این جسم فیزیکی می‌تواند استفاده کند (در این جا منظور از چرخه، آئوگائوان بودا نیست). هر گائوان یک چرخه کامل زندگی است که هر انسانی می‌تواند دوازده چرخه در هر گائوان داشته باشد؛ یعنی دوازده چرخه دوازده ساله که ۱۴۴ سال می‌شود. این چرخه که گائو هم به آن گفته می‌شود، تجربه کامل آگاهی انسانی است.



ولی در عصر حاضر ما شاهد این مسئله نیستیم و عمر انسان پایین‌تر آمده است. البته این مسئله دلایل زیادی دارد. مسایل زیست محیطی، به دلایل پیشرفت تکنولوژی و این که آناتومی انسان ضعیف‌تر شده است و مثل سابق نیست. افرادی که در این عصر به این عمر برسند، معدود هستند



# پیش از مرگ (بخش نخست)



در حالی که یک انسان به صورت طبیعی باید ۱۴۴ سال عمر در این کالبد را تجربه کند.

ما وقتی به تاریخ نگاه می‌کنیم، انسان‌هایی بوده‌اند که بیشتر از این هم عمر داشته‌اند. مثلاً در کتب مذهبی از نوح نبی نام برده شده است با عمری بیش از ۹۰۰ سال. این عمر دراز در انسان رایج بوده است، البته تا وقتی که انسان در طبیعت زندگی می‌کرد و زمانی که از طبیعت دور شد، این عمر هم رفته رفته کاهش یافت. پس از آن طول عمر بشر هم پایین آمد تا به حد امروزی رسید. استفاده از مواد شیمیایی و فلزات، وارد شدن به عصر آهن و عصر صنعتی و... این موارد روی کالبد انسان تأثیر گذاشت و باعث شد تا طول عمر بشر کاهش پیدا کند.

الآن شاید یک انسان در این دوازده چرخه یعنی همین ۱۴۴ سال، یک، دو یا حتی سه بار تناسخ پیدا کند. پس ۱۴۴ سال عمر طبیعی دیگر یک وضعیت طبیعی به نظر نمی‌رسد. مذاهب یا مکاتب دیگر در مورد این صحبت نمی‌کنند. همان طور که گفته شد این چرخه گائو، تجربه کامل آگاهی انسانی است. زندگی انسانی طی یک چرخه تقدیری کامل یعنی انسان حق دارد که ۱۴۴ سال در این جسم زندگی کند تا تجربه کافی برای جهان بعدی را به دست بیاورد، تجربه‌ای که به آن نیازمند است.

این چرخه مثل یک دانشگاه می‌ماند، ولی متأسفانه این روند در این سیاره منسوخ شده است، چون عمر انسان پایین آمده است و پدیده مرگ طبیعی زودتر از ۱۴۴ سال اتفاق می‌افتد، چون انسان از این جسم استفاده صحیح نمی‌کند. این یک مشکل ذهنی است. تا وقتی که ذهن انسان مشغول برآورده کردن نیازهای زندگی می‌باشد، طول عمرش پایین‌تر است، چون این روند روی جسمش تأثیر می‌گذارد.



فلسفه زندگی  
ماهی نام



# پیش از مرگ (بخش نخست)



هر کالبد انسانی بین شش تا هفت میلیون رگِ عصبی دارد. طول عمر هر انسانی بستگی به این شیارهای عصبی (شبکه عصبی) دارد. شبکه عصبی انسان تا وقتی که دچار استرس، ترس، ناکامی،



تشنگی و گرسنگی باشد یا از لحاظ درونی دچار نوعی توهم و هیجانات زود گذر شود، ضعیف عمل می کند. عمر انسان بستگی به این شبکه عصبی دارد و به یک نیروی درونی وصل است که به آن نیروی جی می گویند (نیروی جی در عصر حاضر برای اولین بار در بنیاد بنی معرفی شده است و توضیحات کاملی در مورد آن وجود دارد). وقتی واکنش های این عصبها درست نباشد و روی آن ریتم طبیعی خودش نباشد، جسم فرسایش پیدا می کند و مرگ سریع تر فرامی رسد.





# بنی

صورت درستی که تنها شبدا را می تواند به سمت استاد درون هدایت کند، صورت درست یا نادرست زندگی نیست.

آنچه زندگی می نمایاند، نمایشی از گردش کارماست، اما حقیقت راستین در این گردش دوار زندگی نهفته است.

بنی همه آن است که روح به آن نیازمند است.

بنابراین بنی برتر و نافذتر از هر آن چیزی است که در جهان محدودیتها، درستی و نادرستی، خیر و شر در حال ارتقاء روح است.

آدمی را با پندارهای نیک سرشتی و بدسرشتی رها کن...

او همواره کوری است که مدعی عصاکش کور دیگری است.

حقیقت راستین تنها بر قلبی جاری خواهد بود که "بنی" را فراسوی قطبین بشنود و بنگرد.



برکت باشد

بن گن فتنه از کتاب

گفتگو با استادان تجربی

فصلنامه  
ماهیانه



# آیورودا

دانش شخصی ما در مورد ترکیبات شیمیایی خوراکی‌ها می‌تواند به ما کمک کند که هر فرد با کارمای تقدیری که از جسم او نشأت می‌گیرد، به صورت آگاهانه‌تری روبه‌رو گردد. انسان باید حداقل دانش مورد نیاز برای مقابله با این عوارض را کسب کند تا دارای شرایط کارمیک بهتری باشد. ضمناً نگهداری از جسم فیزیکی وظیفه هر پیرواکی است تا فرصت تجربه در این جهان فیزیکی را داشته باشد.



هنگامی که به زندگی بعضی از استادان اکی توجه کنیم، از درک چگونگی طول عمر آنها به حیرت و شگفتی دچار می‌شویم. البته بعضی از آنها دارای طول عمر معمولی هستند، اینها ارواحی هستند که بدن حقیقی خود را روی زمین نگهداری می‌کنند.

اساتید مشهوری در اکی مانند ریازارتارز، فوبی کوانتز، یائوبل ساکابی، شمس تبریز و بسیاری از استادان گمنام اکی، هم اکنون در قید حیات هستند و هنوز با جسم اصلی خود زندگی می‌کنند. سری ریازارتارز، جوان‌ترین آنهاست که حدود ۵۰۰ سال عمر دارد؛ یعنی از قرن ۱۵ زندگی کرده و همچنان جسم خودش را دارد.

البته روش‌های اساتید اکی برای ماندگار کردن جسم کاملاً سری می‌باشد، ولی روش‌های تغذیه صحیح، کمک به نگهداری از کالبد فیزیکی می‌کند و می‌تواند باعث سلامتی شخص باشد. آیورودا یا طب ودایی یکی از این روش‌هاست که از سیستم یوگا آمده است. سیستم یوگا که از آموزه‌های کهن اکی می‌باشد شامل سیستم‌ها و روش‌های مختلفی



است، مانند آسانا (حرکات نرمشی)، پرانایاما (تمرین‌های تنفسی)، جیوتیش (طالع بینی ودایی) و سیستم‌های دیگری مانند کمان‌گیری ودایی و ... که بعضی از آنها امروزه منسوخ شده است. ولی سیستم‌های یوگای هشت‌گانه، آیورودا و جیوتیش امروزه نیز در هند و سایر نقاط دنیا مورد استفاده قرار می‌گیرد.

هر کسی که فرصت یادگیری روش‌های جوانسازی مانند روش آیورودا را پیدا کند، می‌تواند سلامتی جسم خود را افزایش دهد و احساس کند که

ما هفت نامه



# آیورودا

سالها جوان تر از جسم فیزیکی خود است. تمرینات (کایا کالپ) که قسمتی از روش آیورودا است، عمدتاً برای بازگرداندن جوانی به کار می رود.

قبل از تهاجم چینی ها به تبت، شرقی ها در مورد اک مطالبی می دانستند و بعضی از آنها از معبد کاتسوپاری در تبت دیدار کرده بودند. به نظر می رسد بعد از حمله و تهاجم چینی ها این روش هم مثل تعالیم اک به خفا برده شد و فقط توسط اساتید آن به شاگردانشان سینه به سینه منتقل می شد. طب سنتی



آیورودا ریشه در تعالیم اساتید اک در آن زمان دارد که می توان با مطالعه این طب سنتی ردپای تعالیم اک را در آن به خوبی تشخیص داد.

طب سنتی آیورودا یک روش درمانی قدیمی است. فلسفه آیورودا (علم زندگی و عمر طولانی) شامل بر استفاده از گیاهان دارویی، تغییر رژیم غذایی، مراقبه، رایحه درمانی، ماساژ و حرکات آسانا برای نگهداری از جسم و یا بازیابی سلامتی است.

## Body types as per Ayurveda



اولین سؤال در ذهن یک پزشک آیورودا این نیست که فرد مراجعه کننده دچار چه نوع بیماری است، بلکه این است که بیمار من چه شخصیتی دارد، خلقیات او، توانایی ها و استعدادها او چیست؟ و پس از تشخیص این مسائل تصمیم گیری درمانی شروع می شود.

چاراکا (Charaka) از اساتید قدیمی طب آیورودا گفته است: «پزشک هر چقدر که از نظر علمی و درمان بیماری ماهر و خبره باشد، اگر نتواند با هنر عشق و نور وارد قلب بیمار شود، نمی تواند او را درمان کند».

آیورودا یک واژه سانسکریت به معنی علم زندگی است. واژه آیورودا از دو بخش آیور Ayur به معنای دانش و ودا Vede به معنای زندگی، تشکیل شده است و در کل کلمه آیورودا به معنای دانش چگونه زیستن است و شاید یکی از قدیمی ترین سیستم های درمانی در دنیا است که بیش از پنج هزار سال قبل به طور سنتی از استاد به شاگرد منتقل می شده و ریشه در متون مقدس آریایی باستان دارد. حدود سه هزار سال قبل

ما هم نام





# آیورودا

(۹۰۰ سال قبل از میلاد) سه دانشمند بزرگ به نام‌های vagbhta, sushruta, charaka اصول آن را از منابعی که وجود داشت، جمع‌آوری کردند.

آشنایی با طبیعت افراد چه اهمیتی دارد؟ شناخت بدن خود، اساس زندگی فیزیکی است که به شناخت عادت‌ها و تمایلات می‌انجامد و مستقیماً روی سلامتی ما اثر می‌گذارد و می‌تواند در پیشگیری بیماری‌ها و مشکلاتی که ممکن است رخ دهد، مؤثر باشد. همچنین به درک دیگران و بهبودی روابط نیز کمک می‌کند و دانش کافی برای هر فرد در جهت به دست آوردن تعادل در زندگی را فراهم می‌کند.

در تعالیم اک‌هم بر مبحث تعادل به جای مقابله با نیازها و نفسانیات و خویش کوچک تأکید شده است. استادان اک همیشه به شاگردانشان راه میانه و تعادل را یادآوری می‌کنند، چون در این جهان فیزیکی و با وجود قدرت ذهن کیهانی، مقابله با نیازهای طبیعی و نفسانیات، فقط ما را از تعادل خارج می‌کند و هیچ پیشرفت معنوی برای شبدان نخواهد داشت.



بر اساس علم آیورودا زندگی ما یک هدف مشخص دارد؛ هدف شناخت خالق (آگاهی کیهانی) و درک ارتباط با وی است که در تمام زندگی ما تأثیر

دارد و این هدف بزرگ و تعادل در چهار جنبه اساسی زندگی به دست می‌آید که شامل موارد زیر است:



دهارما: وظایف و اعمال ما Dharma

آرتا: موقعیت مادی و ارزش‌ها Artha

کاما: خواسته‌های روح Kama

موکشا: رهایی روح Moksha

این چهار مورد را purusharthas می‌گویند که چهار هدف اصلی زندگی برای هر فرد در تعالیم ودایی می‌باشد و اساس آن را سلامتی تشکیل می‌دهد. البته آیورودای امروزی از تعالیم هندوویسم تأثیر زیادی گرفته است. یکی از مفاهیمی که از این طریق به آیورودا راه یافته است، مفهوم تعادل می‌باشد که بر اساس آن مقابله با نیازهای طبیعی

ما هم نام



# آیورودا

باعث از بین رفتن تعادل در بدن و ایجاد بیماری می شود. بر اساس اعتقادات هندوها، وداها اولین کتاب هایی هستند که به انسان ها از جانب خداوند نازل شده است، اما تاکنون به درستی مشخص نشده توسط چه کسی به زمین فرستاده شده است. متونی مانند ریگ ودا، اوپانیشادها، یجورودا، سامه ودا، آتارواودا و... از جمله وداها می باشند.



تعالیم آیورودا بر اساس چند بخش از کتاب آسمانی ودا مثل ریگ ودا می باشد. آیورودا تنها سیستم طبی است که هدف آن از طبابت و تعلیم، رسیدن به خدا است. یک دانش همه جانبه که شامل چارت تولد، داروسازی، آزمایش طبی، ماساژ، مراقبه، گیاه پزشکی و هر آنچه مربوط به طب باشد است.

به عقیده آیورودا زندگی کردن بدون توجه به قوانین طبیعت، باعث برهم خوردن شعور درونی سلول های بدن می شود و همین طور استفاده بیش از حد از حواس پنجگانه یا در نظر نگرفتن چرخه استراحت و فعالیت طبیعی متناسب با نوع بدن ما در هر روز یا در فصول مختلف، باعث برهم خوردن تعادل طبیعی بدن می شود.

در وداها آمده است که "وحدت" در پای گذاشتن به جهان پایین به دو قطب مذکر و مونث تقسیم می شود و سپس این دو بخش انرژی های پایه ای سازنده جهان هستی در قالب سه شکل کیفیت یا حالت به نام های: ساتوا Sattva، راجاس Rajas، تاماس Tamas بیان می کنند.



ساتوا نماینده خلوص که بر نور، ادراک و

هوش و هماهنگی دلالت دارد.

راجاس نماینده حرکت که بر انرژی، حرکت، احساسات و هیجان دلالت دارد.

تاماس نماینده ایستایی و سکون است که بر مجموعه حالت های تاریکی،

مقاومت، سنگینی، سکون و کندی دلالت دارد.

ماهی نام



# ایورودا

بر مبنای اصول وداه‌ها، پس از پیدایش سه انرژی پایه‌ای ساتوا، راجاس و تاماس، با ترکیب آنها با یکدیگر پنج عامل که در اصطلاح عناصر پنج‌گانه نامیده شده‌اند، تشکیل می‌شود.



از ترکیب این سه کیفیت عناصر پنج‌گانه خلق می‌شود که شامل باد، خاک، آتش، آب و اتر است. از ترکیب این پنج عنصر دوشاها به وجود می‌آیند که شامل: واتا (باد و فضا)، پیتا (آتش و آب) و کافا (خاک و آب) است. دوشا مزاج یا طبع رمز اصلی طبقه‌بندی اشخاص، بیماری‌ها، خوراکی‌ها، مانتراها، روش‌های درمانی و... در علم آیورودا می‌باشد.

یک طبیب آیورودا در مرحله اول با پرسیدن سؤالات، گرفتن نبض (با سه انگشت به روش آیورودا)، اندازه‌انداز، معاینه فیزیکی و... سعی در تشخیص طبایع شخص دارد. مرحله بعدی به تعادل رساندن این طبایع می‌باشد. اولین مرحله در رسیدن به این تعادل اصلاح تغذیه شخص با توجه به مزاج آن فرد است.

البته این مختصری از علم می‌باشد که جهت آشنایی ارائه گردید.





(بخش چهارم)

# ایزد بانوی سحر



در بخش قبلی تا به این جا رسیدیم که اوزیریس با نیرنگ ست در تابوت گرفتار شد و به رود نیل انداخته شد. ایزیس هم پس از فرار از قصر به همراه کژدم‌های محافظش راهی پیدا کردن پیکر اوزیریس شد و اینک ادامه داستان ...



تفن و بفن، کژدم‌های جلودار، ایزیس را به شهر پا-سین که در مدخل مرداب‌های پاپیروس قرار داشت، بردند. زنان شهر که در آستانه خانه خود نشسته بودند و نخ می‌رشتند، از دیدن همراهان عجیب ایزیس سخت هراسان شدند و یکی از آنان، بی‌گمان از دیدن آن نگهبانان مخوف، سخت ترسید و از بیم آنکه مبادا آنان برای ایزیس که راه

دور و درازی پیموده و بسیار خسته و فرسوده شده بود و به دشواری گام بر می‌داشت، پناهگاهی بخواهند، به خانه خود دوید و شتابان در را پشت سر خود بست و در با سر و صدای بسیار به بینی مادینه خدا خورد.

پاسداران مادینه خدا از دیدن این بی‌حرمتی و توهین که آن زن به او روا داشت، ایستادند و به شور پرداختند و آنگاه همه یکی پس از دیگری به سرور خود تفن نزدیک شدند و زهر خود را در دم او ریختند.

در این میان یکی از زنان روستایی که اندکی دورتر از آنجا خانه داشت و تحه نام داشت، از آستانه خانه خویش دور شد و به سوی رهگذر ناشناس که گمان نمی‌برد ایزیس، مادینه خدا، باشد، رفت و از او خواهش کرد تا به خانه او در آید و در آنجا بیاساید.



ایزیس خواهش آن زن تنگدست گشاده‌روی و پاکدل را پذیرفت و به خانه‌اش رفت.

تفن، سرور کژدم‌ها، با دم پر زهر خود به زیر در خانه زن بدخود که اوسا نام داشت و در را به درشتی به روی ایزیس بسته بود، خزید و کودک او را گزید و ناگهان خانه به سحر و جادو آتش گرفت و در هیچ جا آبی برای خاموش کردن آن پیدا نشد.

فصل نهم  
ماهی نام



(بخش چهارم)

# ایزدبانوی سحر



دل اوسا سرشار از غم و اندوه گشت و با خود اندیشید که پسرش بزودی خواهد مرد، زیرا کسی که به نیش کژدمی بزرگ گرفتار آید، از مرگ نتوانست رست.

پس گریان و نالان در کوی و برزن می‌دوید و کمک می‌خواست، لیکن کسی به یاری او نمی‌آمد و جرأت نمی‌یافت از خانه خود بیرون شود. تنها ایزیس بود که به کمک او شتافت، زیرا دلش بر کودک نوزاد سوخته بود و می‌خواست نوزاد بی‌گناه را از چنگ مرگ برهاند. پس فریاد برآورد و اوسا را به آواز بلند به نزد خود خواند و گفت: «به نزد من بیا! به نزد من بیا! دهان من دم زندگی دارد. من زنی هستم که در کشورم همه به توانای ام ایمان دارند. پدرم راز راندن اهریمن مرگ را به من فاش ساخته است. من، دختر دل‌بند او، توانایی راندن مرگ را دارم.»



پس دست‌های خود را به روی کودک که در آغوش مادرش افتاده بود کشید و این ورد را خواند: «ای زهر تفن! از تن کودک بیرون شو و بر زمین بریز. بیش از این در رگ و پی او پیش مرو. ای زهر تفن! بیرون شو و بر زمین بریز.»

من، ایزیس، مادینه خدا و خداوندگار کلمات اسرارآمیز و سحر و جادوهای نیرومندم. من توانایی ترکیب کردن درمان دردها را دارم. می‌توانم سخنانی بر زبان برانم که درد را از تن دور کند. گوش به سخن من بکنید. هر یک از شما کژدم‌ها که نوزاد را گزیده است، باید ریخته شدن زهرش را بر زمین ببیند. از ندای من فرمان ببرید. ای کژدم‌ها! با شما هستم. با شما سخن می‌گویم. من دردمند و تنه‌ایم. من می‌خواهم که کودک زنده بماند و زهر در او کارگر نیفتد. به نام رع، خداوند جاویدان، زهر باید بی‌اثر گردد. حوروس را مادرش، ایزیس، رهایی بخشد و این کودک که به نیش کژدم گرفتار آمده است، از مرگ برهد.»

ناگهان، با این که موسم باران نبود، از آسمان بی‌ابر بارانی تند باریدن گرفت و آتشی که خانه زن بدخوی را گرفته بود، خاموش ساخت و زبانه‌های آن را خفه کرد و دوباره نظم و آرامش برقرار شد. خشم آسمان به کمک ایزیس فرو نشست.

اوسا، که از بستن در به روی ایزیس سخت پشیمان شده بود، برای نشان دادن و ثابت کردن پشیمانی خود هدیه‌هایی به خانه زن روستایی برد و

ما هفتاد و یکمین شماره



(بخش چهارم)

# ایزدبانوی سحر



به مادینه خدا پیشکش کرد.

نوزاد در سایه دلسوزی ایزیس و به سحر و جادوی او از مرگ رهایی یافت و چون مادرش بار دیگر او را سالم و سرزنده دید، با چیزهای خوب و گوناگون به خدمت ایزیس رفت و از او سپاسگزاری کرد.



پس از آن، مادینه خدا دوباره برای پیدا کردن جسد شوهر خود روی به راه نهاد.

روانهای بد و آزارگر راهها که جملگی خدمتگزاران شب بودند، در همه جا تخم ترس و هراس می پاشیدند و مردمان از ترس، خود را پنهان می کردند، چندان که ایزیس در سر راه خود کسی را نمی یافت تا نشان گم کرده خویش را از او بگیرد.

سرانجام، روزی ایزیس گروهی از کودکان را دید که در کنار جاده بازی می کردند. از آنان پرسید: «بچه‌ها، آیا چند مرد که صندوق بزرگ و سنگینی را می بردند، از اینجا نگذشتند؟»



فست زیزه ال کاکت  
ماهمت نامه  
ماهمت



# کلاغ



روزهایی که معلم برای اولین بار از تجربیات چاییدن می صحبت می کردند، توضیح دادند که سری وه کا از طریق چاییدن می با واصلین ارتباط برقرار می کنند، ولی من متوجه قضیه نشدم تا اینکه خودم این تجربه را داشتم. آن زمان بود که دلیل این تجربیات را متوجه شدم.

خب، قضیه از این قرار بود: یک روز صبح که از خواب بیدار شدم، احساس سنگینی زیادی می کردم و حسابی کرخ بودم. کارهایم به کندی پیش می رفت و در ذهنم افکاری داشتم که مشغولم کرده بود.

برای اینکه حال عمومی ام بهتر شود، به قصد ورزش صبحگاهی از خانه خارج شدم. هنوز مسافت زیادی نرفته بودم که یک کلاغ پروازکنان از پشت سر به سرم ضربه زد و از بالای سرم گذشت. ضربه چنان



محکم بود که کمی ترسیدم.

داشتم فکر می کردم که چرا این طور شد. آن کلاغ هم پروازکنان رفت و روی یک سطل زباله نشست

برگشتم و نگاهش کردم و دوباره راهم را ادامه دادم. هنوز قدمی برنداشته بودم که دوباره جناب کلاغ خان پرواز کرد و از پشت ضربه محکم دیگری به سر من زد.

این بار دسته کلیدی که در دستم بود، به زمین افتاد. دست و پایم می لرزید. کلاغ تا مسافتی دنبالم بود.

خوب مطمئن بودم این نشانه و پیامی از طرف اک بود، ولی آن زمان متوجه معنی آن نشدم که علت آن رفتار پرنده چه چیزی بود، ولی بعداً آگاه شدم که آن افکار در ذهن من زباله هایی بود که آن کلاغ می خواست از من دور کند و نشانه هایی که وجود داشت؛ نشستن روی سطل زباله و ...

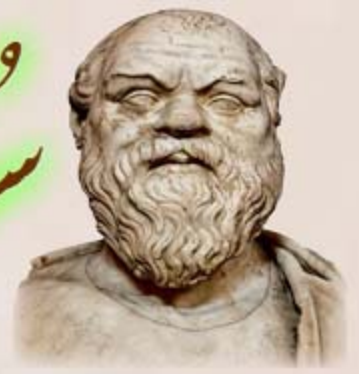
و اینکه اگر بخوام برای هر چیزی نگرانی و ناراحتی را به درونم بریزم، درونم می شود زباله دان افکار مزاحم و این طوری خودم در را بند خودم نگه می دارم و کلید رهایی و آزادی معنوی را از دست می دهم ...

و این تجربه، قدرت و آگاهی جدیدی به من داد.

برکت باشد  
راست باشد  
نفس زود آید



# سقراط (بخش دوم)



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 اول مختصری از زندگینامه سقراط را خواندیم و اینک با بخشی دیگر از زندگی او از زبان شاگردانش آشنایی خواهیم داشت.

افلاطون (معروف‌ترین شاگرد سقراط)

تصویر دقیقی از زندگی، رفتار و خصوصیات جسمانی سقراط به ما می‌دهد؛ مانند اینکه تندرستی آسیب‌ناپذیر سقراط به او این امکان را می‌داد که به نیازهای جسمی‌اش بی‌اعتنا باشد. مثلاً این که شراب فراوانی بخورد بدون آنکه مست شود و در آن حال به بحث‌های عمیق فلسفی نیز می‌پرداخت که نشان از هوشیاری کامل او بود.

سقراط گاه رفتارهای عجیبی انجام می‌داد. به طور مثال در بین راه از همراهانش عقب می‌ماند، می‌ایستاد و چشم به نقطه‌ای روبه‌روی خود می‌دوخت و به فکر فرو می‌رفت. حتی گاهی شبی را تا صبح در این حالت می‌گذراند و صبح خورشید را نیایش می‌کرد و به راه خود می‌رفت.

او با آن که زشت‌چهره بود، اما جاذبه‌ای سحرآمیز داشت که به هیچ کس شبیه نبود. سقراط اعجوبه‌ای درک‌نشده بود که انگار هر چه که می‌گفت و هر کاری که انجام می‌داد، معنی دیگری هم داشت.

افلاطون در رساله مهمانی سقراط را از زبان آلکیبیادس وصف می‌کند. آلکیبیادس جوانی اشرافی بود و به خاطر روش زندگی‌اش نتوانست به سقراط وفادار بماند، اما همچنان عشق عمیقی به او در درون احساس می‌کرد که خودش نیز دلیل آن را نمی‌دانست.

روزی او در حال مستی رو به سقراط می‌کند و می‌گوید: «هر کسی گوش به گفتار تو دهد، اختیارش از دست می‌رود و بی‌خویشتن می‌شود.»

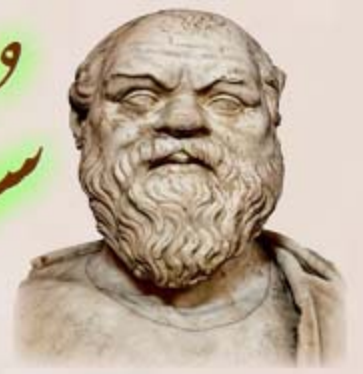


باشگاه  
باشگاه



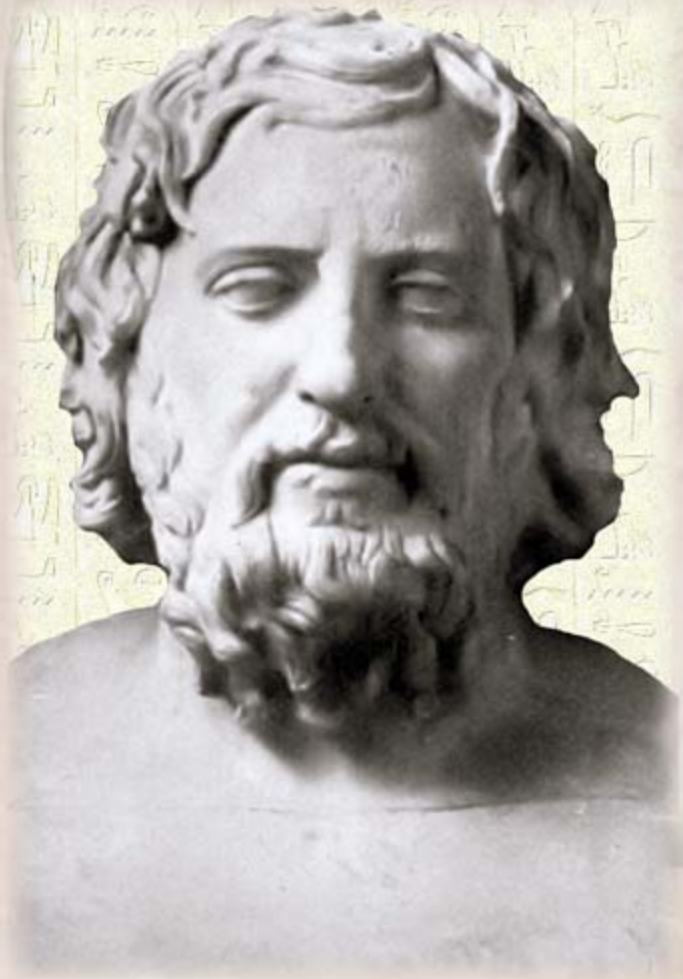


# سقراط (بخش دوم)



او همچنین گفته است که من خودم هرگاه سخن او را می شنوم، دلم می تپد و اشکم سرازیر می شود، در حالی که سخنان سخنورانی چون پیرکلِس و دیگران با اینکه بسیار خوب سخن می گویند، هرگز آن اثر را در من نداشته و مرا به تسلیم و ادار نکرده اند، در حالی که این مرد، سقراط، بارها روحم را چنان تسخیر کرده است که فکر کردم زندگی پیشیزی نمی ارزد. اگر همان بمانم که هستم، هر بار با او گفتگو می کنم ناچار می شوم که اعتراف کنم با اینکه زمام حکومت شهر آتن را در دست دارم، اما از حکومت و کنترل خویش ناتوانم. به همین خاطر گوش هایم را می گیرم و از نزدش می گریزم.

بارها از سقراط شنیده اید که هیچ نمی داند و در هر بحثی که پیش می آید، خود را نادان نشان می دهد. این ظاهر او است ولی دوستان من، اگر کسی در این صندوق را بگشاید جهانی از خویشتن داری و دانایی در آن نهفته است. به راستی که کمترین اعتنایی به زیبایی، ثروت و مقام اجتماعی کسی ندارد و همه این مزایا برای او پیشیزی نمی ارزد. نمی دانم واقعاً کسی تا کنون توانسته پیکره خدایان را در درون او ببیند؟ این فرصت یک بار برای من به وجود آمد و آنچه که در درون او بود را دیدم که چنان الهی و آسمانی و زیبا بود که بی اختیار در برابرش زانو زدم و آماده شدم که هر فرمانی که می دهد را اجرا کنم.



گزنفون یک اشراف زاده آتنی بدو که در حدود ۴۰۵ تا ۳۵۴ ق.م می زیست. او در جوانی از معاشران سقراط بود و سپس به سپاه کوروش دوم پیوست و بعدها به خاطر شرکت در جنگ اسپارت در مقابل شهر تب که از متحدین آتن بود، توسط آتنیان از آتن تبعید شد و تا آخر عمر در ناحیه ایس زندگی کرد و در آنجا به نوشتن آثار خودش پرداخت که در آثارش فقط به جنبه بشری (نه فلسفی و فکری) سقراط می پردازد. نوشته های او در ردیف قابل اطمینان ترین اخبار درباره سقراط است. گزنفون ظاهر و انبوهی از جزئیات را می بیند و سقراط را انسانی پایبند اخلاق نشان می دهد که طبیعت انسان، آنها را به خوبی می شناسد. به همین دلیل در داوری درباره آدمیان آسان می گیرد و انعطاف دارد.



فلسفه زندگی  
ماست



# خشکی چشم (بخش نخست)



## خشکی چشم چیست؟

سندرم خشکی چشم یک بیماری شایع است و زمانی رخ می‌دهد که اشک بسیار سریع تبخیر می‌شود، یا هنگامی که چشم‌ها اشک کافی برای مرطوب نگه داشتن سطح قرنیه تولید نمی‌کنند. خشکی چشم ممکن است در یک یا هر دو چشم ایجاد شود و می‌تواند باعث احساس ناراحتی در چشمان و همچنین مشکلات بینایی شود. خشکی چشم می‌تواند در هر سنی و در هر فردی اتفاق بیفتد اما در سنین بالاتر که چشم اشک کمتری می‌سازد و همچنین در خانم‌ها نسبت به آقایان شایع‌تر است.

### علائم خشکی چشم:

- احساس نیش زدن، سوزش و خارش در چشم‌ها؛
- احساس وجود جسم خارجی در چشم؛
- خستگی چشم پس از مدت کوتاهی



مطالعہ؛



- تاری دید؛

- کاهش دید هنگام رانندگی در شب؛
- مشکل در استفاده از لنزهای تماسی؛
- حساسیت به نور.

### علل ایجاد خشکی چشم

خشکی چشم به دلایل مختلف از جمله کاهش تولید اشک، افزایش تبخیر اشک و عدم تعادل در تولید اشک ایجاد می‌شود که در ادامه به اختصار توضیح داده می‌شود.

#### ۱. کاهش تولید اشک

چشم به دلایل مختلف ممکن است قادر به تولید اشک کافی نباشد. علل عمده کاهش تولید اشک شامل موارد زیر است:

فست زنده گان  
با هم نام



# خشک چشم (بخش نخست)



- افزایش سن؛

- بیماری‌هایی مانند دیابت، آرتریت روماتوئید، لوپوس، اسکلرودرما، سندرم شوگرن، اختلالات تیروئید و کمبود ویتامین A؛

- داروهایی مانند آنتی هیستامین‌ها، ضد احتقان‌ها، جایگزین‌های هورمون درمانی، داروهای ضد افسردگی و داروهای فشار خون بالا، آکنه، داروهای کنترل بارداری و بیماری پارکینسون؛

- آسیب غده اشکی ناشی از التهاب یا قرار گرفتن در معرض تشعشع؛



- جراحی لیزر چشم (تحقیقات نشان داده است که خشکی چشم ناشی از عمل لیزیک کاملاً موقتی است و پس از دوره درمان برطرف می‌گردد).

۲. افزایش تبخیر اشک

علل متداول افزایش تبخیر اشک عبارتند از:

- باد، دود، هوای خشک؛

- پلک زدن کمتر که هنگام تمرکز رخ می‌دهد (مطالعه، رانندگی یا کار با موبایل و کامپیوتر)

- مشکلات پلکی مانند برگشتگی پلک به خارج (اکتروپیون) و چرخش پلک به داخل (انترپیون).

۳. عدم تعادل در تولید اشک

اشک دارای سه لایه اساسی از مواد است: روغن، آب و مخاط. مشکلات هر یک از این لایه‌ها می‌تواند باعث خشکی چشم شود. به عنوان مثال ممکن است لایه چربی تولید شده توسط غدد کوچک موجود در لبه پلک، مسدود شود. این عارضه در افراد مبتلا به التهاب لبه پلک شایع‌تر است.

چه افرادی بیشتر در معرض ابتلا به خشکی چشم قرار دارند؟

فست زنده گان  
با هم نام



# خشکی چشم (بخش نخست)



خشکی چشم می تواند در هر سنی و در هر فردی اتفاق بیفتد، اما موارد زیر احتمال ابتلا به خشکی چشم را افزایش می دهد:

- سن پنجاه سال یا بیشتر؛

- جنسیت؛ خشکی چشم در خانمها نسبت به آقایان شایع تر است، به خصوص اگر در دوران یائسگی باشند یا در اثر استفاده از قرص های پیش گیری از بارداری دچار تغییرات هورمونی شوند؛

- کار زیاد با کامپیوتر، گوشی و تبلت؛

- رانندگی طولانی مدت؛

- مطالعه مداوم؛

- قرار گرفتن در معرض باد طبیعی و یا باد سیستم های تهویه؛

- بودن زیاد در ارتفاعات مانند کابین هواپیما و کوه؛



- آب و هوای خشک و آلوده؛

- استفاده از لنزهای تماسی؛

- اشعه درمانی؛

- سوء تغذیه و کمبود ویتامین به خصوص ویتامین A.

عوارض خشکی چشم

- عفونت: اشک از سطح چشم در برابر عفونت محافظت می کند با کاهش تولید اشک ریسک ابتلا به عفونت افزایش می یابد.

- آسیب به سطح چشم: اگر خشکی چشم درمان نشود ممکن است باعث التهاب چشم، انحراف سطح قرنیه، ساییدگی قرنیه، زخم قرنیه و کاهش بینایی گردد.

فست زنده گان  
با هم تمام



# خشکی چشم (بخش نخست)

راهکارهای درمانی در طب نوین:

سندرم خشکی چشم با توجه به شدت آن ممکن است به طور کامل درمان نشود، اما در اکثر موارد می توان آن را با موفقیت مدیریت کرد. از آنجایی که خشکی چشم می تواند دلایل متعددی داشته باشد، پزشکان از روش های مختلفی برای درمان آن استفاده می کنند:

- استفاده اشک مصنوعی؛

- استفاده از قطره های کاهش دهنده التهاب؛

- قطره چشم استروئیدی؛

- جراحی.

در بخش بعدی با راهکارهای خانگی طب سنتی برای خشکی چشم آشنا می شویم.



ادامه دارد...

فست زرد کانت  
با هم نام  
ما



## درس از مولانا



گفتیم آرزو شد او را که شما را ببیند و می گفت که می خواهیم که خداوندگار را بدیدمی.



خداوندگار فرمود که خداوندگار را این ساعت نبیند به حقیقت، زیرا آنچه او آرزو می برد که خداوندگار را ببینم، آن نقاب خداوندگار بود. خداوندگار را این ساعت بی نقاب نبیند و همچنین همه آرزوها و مهرها و محبتها و شفقتها که خلق دارند بر انواع چیزها به پدر و مادر و دوستان و آسمانها و زمینها و باغها و ایوانها و علمها و عملها و طعامها و شرابها، همه آرزوی حق داند و آن چیزها جمله نقابهاست.

چون ازین عالم بگذرند و آن شاه را بی این نقابها ببینند، بدانند که آن همه نقابها و روپوشها بود. مطلوبشان در حقیقت آن یک چیز بود. همه مشکلها



حل شود و همه سؤالها و اشکالها را که در دل داشتند، جواب بشنوند و همه عیان گردد و جواب حق چنان نباشد که هر مشکل را علی الانفراد جدا جواب باید گفتن به یک جواب،

با هم نام



## درس از مولانا



همه سؤال‌ها به یکباره معلوم شود و مشکل حل گردد.

همچنان که در زمستان هر کسی در جامه و در پوستینی و تنوری در غار گرمی از سرما خزیده باشد و پناه گرفته و همچنین جمله نبات از درخت



و گیاه و غیره از زهر سرما بی‌برگ و بر مانده و رخت‌ها را در باطن برده و پنهان کرده است تا آسیب سرما برو نرسد. چون بهار جواب ایشان به تجلی بفرماید جمله سؤال‌های مختلف ایشان از احیا و نبات و موات به یکبار حل گردد و آن سبب‌ها برخیزد و جمله سر برون کنند و بدانند که موجب آن بلا چه بود.



حق تعالی این نقاب‌ها را برای مصلحت آفریده است که اگر جمال حق بی‌نقاب روی نماید، ما طاقت آن نداریم و بهره‌مند نشویم. به واسطه این نقاب‌ها مدد و منفعت می‌گیریم.

این آفتاب را می‌بینی که در نور او می‌رویم و

صفحه ۲۳

فراز آفتاب  
ماهنامه



## درس از مولانا



و می بینیم و نیک را از بد تمییز می کنیم و درو گرم می شویم و درختان و باغها مثمر می شوند و میوه های خام و ترش و تلخ در حرارت او پخته و شیرین می گردد. معادن زر و نقره و لعل و یاقوت از تاثیر او ظاهر می شوند.



اگر این آفتاب که چندین منفعت می دهد به وسایط، اگر نزدیکتر آید هیچ منفعت ندهد، بلکه جمله عالم و خلقان بسوزند و نمانند. حق تعالی چون بر کوه به حجاب تجلی می کند، او نیز پر درخت و پر گل و سبز آراسته می گردد و چون بی حجاب تجلی می کند، او را زیر، زبر و ذره ذره می گرداند.

سالکی سؤال کرد که آخر در زمستان نیز همان آفتاب هست. گفت ما را غرض اینجا مثال است، اما آنجا نه جمل است و نه حمل، مثل دیگر است و مثال دیگر. هر چند که عقل آن چیز را به جهد ادراک نکند، اما عقل جهد خود را کی رها کند و اگر (عقل) جهد خود را رها کند، آن عقل نباشد.

عقل آن است که همواره شب و روز مضطرب و

فکر زنده است  
ما همت نام





## درس از مولانا



بی قرار باشد از فکر و جهد و اجتهاد نمودن در ادراک. باری اگر چه او مدرک نشود و قابل ادراک نیست، عقل همچون پروانه است و معشوق چون شمع هر چند که پروانه خود را بر شمع زند، بسوزد و هلاک شود، اما پروانه آن است که هر چند برو آسیب آن سوختگی و الم می رسد از شمع نشکبید و اگر حیوانی باشد مانند پروانه که از نور شمع نشکبید و خود را بر آن نور بزند، او خود پروانه باشد و اگر پروانه خود را بر نور شمع می زند و پروانه نسوزد، آن نیز شمع نباشد.

پس آدمی که از حق بشکبید و اجتهاد ننماید، او آدمی نباشد و اگر تواند حق را ادراک کردن، آن هم حق نباشد. پس آدمی آن است که از اجتهاد خالی نیست و گرد نور جلال حق می گردد بی آرام و بی قرار و حق آن است که آدمی را بسوزد و نیست گرداند و مدرک هیچ عقلی نگردد.



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

صفحه ۲۵

فلسفه زندگی  
با همت نام

## 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

