



عشق خدا

پایه پنجم

مشیت بوجاریت

فکر زندگی

ماهی

ماهی

شماره هجدهم

دی ۱۳۹۹

فهرست مطالب:

- تعدادل صفحه ۳
- سِری وه کا صفحه ۶
- اهمیت ذکر شخصی (تجربه شیدا) ... صفحه ۸
- داستان غار هیمالیا (بخش نخست) ... صفحه ۹
- سالهای طاعونی صفحه ۱۴
- سِری بایزید بسطامی صفحه ۱۶
- استاد و شیدا (تجربه شیدا) صفحه ۲۴
- نمک و سلامتی صفحه ۲۵
- غزلی از دیوان شمس صفحه ۲۹



تعادل



آدمی از چهار رکن روح، روح الهی، ذهن و جسم تشکیل یافته است. خویش فانی هرگز قادر به کاری نیست. این روح یک است که همه چیز را انجام می‌دهد و روح فردی این روند را کنترل می‌کند. اگر روح فردی با استفاده از روح الهی بعنوان ابزار کار، نسبت به اقدامات و فعالیت‌های خود در جهت هدف آگاه نباشد، هرگز نمی‌تواند بر تخت پدر جلوس کند. حقیقت زنده همان که عنصر سازنده همه انسان‌ها و موجودات زنده زمین است در درون همگان وجود دارد، چون خدا حاضر مطلق است و از مجرای یکایک موجودات و نیز از مجرای کل فعالیت می‌کند. هر قدر فرد بر نردبان تعادل عاطفی درپله بالاتری قرار گیرد، به حقیقت نزدیک تر می‌شود.



قانون دنیا آن طور که ما آن را می‌شناسیم عبارت است از: اگر توجه انسان بر چیزی معطوف شود که به اولذت می‌بخشد، اگر آن چیز از میان برود، او درد و رنج خواهد کشید. پس می‌بینیم که این قانون، ما را وادار می‌کند تا توجه خود را بر چیزی همیشگی و ماندنی قرار دهیم تا از طریق درد و یا لذت، بیش از حد دچار عدم تعادل نشویم. هر کسی خارج از مسیر تعادل به تلاش

پیردازد در خطر افتادن به زحمت و دردسر است. پس این ما را در موقعیتی قرار می‌دهد که غیر جستجوگر شویم. بنابراین ما نمی‌باید از چیزی طرفداری کنیم و نه با آن مخالفت ورزیم و اینکه نباید به دنبال نور و صوت بگردیم و به هیچ طریقی آن را تعقیب کنیم. به بیانی دیگر ما فلسفه هیچ چیز را تجربه می‌کنیم. این فلسفه هیچ چیزی همانی است که در جهان‌های ماورا باید در جستجوی آن باشیم. اگر ما خود را به جهان‌های بهشتی منعکس کنیم و توقع داشته باشیم که همه چیز را بیابیم ناامید خواهیم شد.

ما باید به هیچ بودن سوگماد نظر کنیم تا بتوانیم آن چیزی باشیم که هستیم جزئی از او و یک همکار برای او. این هیچ همه چیز است. این معمای گیج کننده‌ای است چون هنگامی که خود را به جهان‌های ماورا منعکس کنیم، هیچ چیز آنجا وجود ندارد بجز آنچه خودمان می‌سازیم. هنگامی که به جستجوی "خدا" برآییم، حواسمان عصیان می‌کنند. از آنجایی که این حواس طی نسل‌ها در خدمت ما بوده‌اند، تصویری که از زندگی ساخته‌ایم موجب می‌شود وجودی



بزرگوار است
بانی



تعادل



در درونمان شکل بگیرد، این خویش کوچک با تکیه بر حواس بیرونی ما رشد می کند. تنها هدفش ارضای خودش است و اینکه هستی اش دوام یابد و هیچ چیز دیگر برایش مهم نیست حتی برای وجود کالبد فیزیکی هم چندان اهمیتی قائل نیست، به مراتب کمتر از آنچه روح به کالبد اهمیت می دهد.

پس اگر ما به خاطر خدا در جستجوی خداییم باید به خاطر بسپاریم که این خویش می باید که کاملاً از میان برود. بنابراین اگر خواهانیم خدا را با وضوح کامل درک کنیم راهش اینست که هرگز نه به طرفداری از چیزی بپا خیزیم و نه در مخالفت آن، چون آن بزرگترین تقلای ذهن است. این طبیعت خداست که همواره در تعادل باشد نه بیش از حد زیاد نه بیش از حد کم.

رفتار و روحیه ای که برای متعادل ساختن ذهن به کار می رود، باید مدام به مراقبه گذاشته شود تا بتوان بر اساس جنبه های دوگانه تجلی مقام متعال، یعنی "نور و صوت"، جایگاه محکمی بنا کرد که به ما نشان می دهد عشق مان را به کجا معطوف سازیم. ترکیب همساز و واحدی که از امتزاج این دو عنصر نخستین پدید می آید. آن گاه که آدمی به اینجا رسید، دیگر در زندان منفی گری محبوس نیست، بلکه به بیرون از آن رشد کرده و به جریان مثبت زندگی می پیوندد. او حیاتش را، زندگی درونش را و آگاهی اش را در طی اقامتش در این جهان خاکی به این ترتیب به تعادل می رساند. برای مراقبت از زندگی به دانشی نیاز داریم که مصونیت ما را از گزند نیروی منفی ضمانت نماید. این دانش حاصل به تعادل رسانیدن رفتار و روحیه ما در رابطه با عشق می باشد. از آنجا که ما دائماً در جریان دوگانه حیات زیست می کنیم، می باید بیاموزیم چگونه در میان این دو قطب متضاد در تعادل باشیم.

بشر نه می تواند از نیروهای منفی گریز بزند، نه از نیروهای مثبت. چه هر دو در این جهان لازمه بقاء او می باشند. بنابراین مجبور است تلاش کند در طریق میانه به دور از تظاهرات افراطی به طور محض بی طرفانه، مسیر اعتدال را در پیش گیرد. حد این اعتدال



فلسفه زندگی



تعادل



می‌باید همواره مورد نظارت و تنظیم قرار داشته باشد. نیروهایی که ساختار آدمی را برپا نگه می‌دارند، در صورتی که به درستی ردیف نشوند، به قدر کافی در خود مواد منفجره دارند که سازمان وی را از هم پاشند و این دقیقاً همان اتفاقی است که هنگامی رخ می‌دهد که مادر ایجاد "تعادل" درون خود شکست خورده و قادر نباشیم فهم درستی از قدرت‌های معنوی تعبیه شده در خود به دست آوریم. به این ترتیب

نخواهیم توانست از دوام تضادهای معنوی بین قطبین خویش درون خود اجتناب کنیم. هنگامی که تعادل بین بودن خودت در یک و بودن یک در مرکز وجودت را دریابی، آنگاه دیگر نمی‌پرسی چه رابطه‌ای بین تو و دیگران وجود دارد. سازمان‌ها و تشکیلات اجتماعی، شکل‌ها و عملکردهای گروه‌های انسانی دیگر برای مطرح نیستند.

برکت باشد

فکر بزرگ
بماند

صفحه ۵



سر وه کا



به طور کلی وه کا به دو صورت بر جهانیان ظاهر می شود.

با ورود او، جنگ ها و ندهای آزادی بخش و بلایای طبیعی در این سیاره بیشتر می شود. نبض کارما شدت می گیرد.



او ریشه های کارمای سیاره ای را بیدار می کند و در این غربال سیاره ای، روح های نیرومند را برای صعود به سمت سوگماد انتخاب می کند.

وه کا بر تمامی عالمیان، یکسان ظاهر می شود او از طریق قدرت چایدن می، آسمان را می شکافد. طوفان ها بر پا می کند و آتش را بر پا می دارد.

او جذر و مد نبض کارما و اک را در این سیاره به تعادل می رساند و زمینه را برای ورود رگنارد آماده می کند.

این عملکرد او در سطح این سیاره است.

عملکرد دوم

او در سکوت، برگزیدگان را انتخاب می کند و تنها به پیروان اک، وصل به حلقه های اک را اعطا می کند. او آنچنان قدرتمند است که ناخالص را از خالص به سرعت برق صاعقه جدا می کند. متظاهرین به اک را پس می دهد و تنها کسانی که قلبی با خلوص برای سوگماد را دارا هستند انتخاب می کند.

عملکرد دوم او از طریق قدرت چایدن می، برای واصلین اک کاملاً اثبات شده است.

کلمه وه کا، از وی وه کا گرفته شده به معنای تشخیص و تبعیض صحیح است.

وه کا، آگاهی جدید الهی در این عصر است. او سفیر روحی است که از طریق سوگماد به این سیاره وارد شده است.

وه کا، برخلاف تعالیم گذشته از طریق کالبد کیهانیش بر پیروان اک ظاهر می شود. او دارای سبکی عمیق و نیرومند است.

پانصد سال پیش او به آنامی صعود نمود و در زمره استادان بورچاگون قرار گرفت.

فست بریزد اک است
ما همت نام
ما همت نام



سر وه کا



مفهوم زنده بودن او به معنای آگاهی کیهانی زنده اوست.

او شخصیت نیست، بلکه وه کا در هر کالبدی که بسر برده است، برای ابد از چشم انسان ها مخفی مانده است.

برخی سفیران روح ترجیح می دهند، کالبدشان را محفوظ نگه دارند و از طریق آگاهی کیهانیشان ظاهر شوند.

وه کا، نهمین شاگرد شمس تبریزی بوده است او همان است که گورو ساگونا را صعود می دهد و در تجربه درونی با نوری ساروپ، بر او ظاهر می شود، دستی از آسمان بر او آشکار می شود و به او می گوید: بیا که تو را به جهان های دیگر ببرم. این تجربه با صوتی دلکش از یک آغاز می شود.



وه کا، گاهاً از نوری ساروپ استفاده می کند. او به مثال گوش ها و چشمان واصلین برتر عمل می کند.

مهدیس ها و واصلین برتر، حضور او را بیشتر احساس می کنند و می دانند وه کا، در حال پرورش آنان برای مراحل استادی است.

بنابراین برخلاف تعالیم گذشته، نام وه کا، به صورت فردی نباید چون ذکری برای خطاب کردن استاد، استفاده شود.



برکت باشد
گنبد
اولا سنی
چاف

فست بریزد از کت
ما همت نامه
ما همت



تجربه شبدا اهمیت ذکر شخصی



همان طور که در شریعت آمده است، شبدا می تواند ذکر شخصی را در تنهایی و خلوت با صدای بلند ادا و تکرار کنند. ولی وقتی که اطرافمان شلوغ است باید بصورت درونی ادا شود.



بعد از مراسم وصل دوم بود که خودم را عادت داده بودم که کلمه شخصی را به صورت دایم تکرار کنم. کمتر پیش می آمد که بتوانم آن را با صدای بلند بگویم تا اینکه یک روز در حال رفتن به پارک همچنان درونی ذکر شخصی خودم را می گفتم. وقتی به مقصد رسیدم، در یک گوشه خلوت روی نیمکتی نشستم. پارک چندان شلوغ نبود و مردم در حال رفت و آمد بودند ولی من کمی از آنها دورتر بودم.

هوای پارک و فضای سبز و زیبای آن حس خوبی به من می داد و به خودم گفتم بلندتر ذکر بگویم و شروع کردم با صدای بلند، البته تا حدی که فقط خودم قادر به شنیدن بودم.

ناگهان آن چنان خارشی در گلوی من شروع شد که دیگر قادر نبودم که ذکر را تکرار کنم. همان موقع به خودم گفتم، شاید حساسیت به گل و گیاه پارک باشد. ولی وقتی ذکر گفتن را قطع می کردم، خارش گلویم هم خوب می شد و نشانه ای از خارش گلو نبود.

گفتم خوب دوباره شروع کنم اما تا شروع می کردم، دوباره خارش گلو می آمد. یک لحظه به خودم آمدم که ای داد و بیداد، آدمها در اطرافم در حال رفت و آمد هستند و انگار آن مکان خلوت، پر تردد شده بود و من به خاطر حواس پرتی سعی داشتم با صدای بلند ذکر بگویم و این بر خلاف آداب وصل هست.

بالاخره متوجه شدم استاد درون به این روش مانع من می شد تا متوجه این خطای خودم بشوم.

چون زمانی که سکوت کردم و حتی بعد از آن هم دیگر اثری از این خارش گلو نبود و به کلی بر طرف شده بود.

با این تجربه ای که داشتم بیشتر به اهمیت ذکر شخصی پی بردم.



برکت باشد

فکر زیاد کردن
باشم نام



داستان غار هیمالیا (بخش نخست)

در کوهستان‌های دور دست هیمالیا، کوه بلند پرشکوهی سر به آسمان داشت. در دامنه این کوه، غاری از جنس مرمر سفید و به شکل یک معبد اسراری وجود داشت. گویی که معماری ماهر آن را شکل داده بود.



سال‌ها پیش پیرمردی آنجا را کشف کرده بود. در این سال‌ها پیرمرد، بدون اطلاع مردم روستای آن حوالی، شب‌ها و گاهی روزها به آنجایی رفت و در خلوت خود تنها می‌نشست. هیچ کس از این کار او با خبر نبود چون در طول روز، پیرمرد در میان مردم مشغول فعالیت و کارهای عادی بود. ماه‌ها و سال‌ها گذشت و

هیچ کس از آن مطلب خبردار نبود. پیرمرد روزها در میان مردم هنگام کار کردن برای آنها از آرامش درون و گاهی از گوهر درون صحبت می‌کرد، اما هیچ کس معنای صحبت‌هایش را نمی‌فهمید. کم‌کم او را دیوانه نامیدند و او اوقات بیشتری در معبد سپری می‌کرد.

مرد جوانی از اهالی آن روستا به رفتارهای آن پیرمرد مشکوک شده بود. او تصمیم گرفت که از صحبت‌های او سر در بیاورد. اما هرچه تلاش می‌کرد باز چیزی نمی‌فهمید ولی در درونش احساسی داشت که چیزی پشت صحبت‌های پیرمرد وجود دارد.

یک روز مرد جوان پیرمرد را دید که در حال انجام کارهای روزانه خودش است. به پیش او رفت و گفت: مردم روستا شما را دیوانه خطاب می‌کنند، اما من دوست دارم راز شما را بدانم! پیرمرد اعتنایی به او نکرد و مشغول کارهایش گشت.

مرد جوان باز اصرار کرد. پیرمرد به او گفت که باید با قدرت باشید.

مرد جوان سر از صحبت‌های آن پیرمرد در نیاورد و با غرور گفت: فکر نمی‌کنم کسی در روستا بتواند مرا به زمین بزند.

پیرمرد تبسمی کرد و از او جدا شد. مدتی گذشت و آن مرد جوان دوباره به سراغ او آمد. این بار گفت می‌توانی مرا امتحان کنی و قدرت مرا ببینی. پیرمرد با نگاهی گذرا به او گفت: به میان مردم روستا برو و کاری کن که آنان تو را دیوانه بدانند!



فرزاد اکبر
ماهی نام
ماهی



داستان غار همایا (بخش نخست)

مرد جوان که انتظار چنین عملی را نداشت، از حرف‌های پیرمرد مبهوت شده بود و نمی‌دانست که چه تصمیمی بگیرد.
هفته‌ها گذشت...

بالاخره مرد جوان تصمیمش را گرفت تا این کار را انجام بدهد اما نمی‌دانست چگونه. با گذشت مدتی کم‌کم شروع به رفتارهای نامتعارف کرد و اعمالی را انجام داد که مردم روستا او را دیوانه خواندند. این جریان تا جایی ادامه پیدا کرد که همه مردم روستا او را دیوانه کامل می‌دانستند و او را ترک کرده بودند. آن مرد جوان خودش نیز باور کرده بود که یک دیوانه است، چون به مدت زیادی شبیه دیوانه‌ها رفتار کرده بود.

وقتی پیرمرد این موضوع را فهمید، به سراغ آن مرد جوان رفت و گفت: امشب زمانی که مردم روستا در خواب هستند به بیرون روستا برو و در کنار چشمه قدیمی منتظر باش.

مرد جوان به خاطر این گفته پیرمرد خوشحال بود و شب هنگام از خانه بیرون آمد و در کنار چشمه قدیمی منتظر ماند. پیرمرد آمد و گفت باید به آن کوه برویم، راهش سخت و کمی هم دور است. اما تا قبل از طلوع آفتاب باید به روستا بازگردیم. پس عجله کن و با من بیا. آنها شروع به رفتن کردند. از دامنه کوه بالا رفتند و به دهانه غار قدیمی رسیدند.



پیرمرد گفت: همین جا منتظر باش تا من به داخل غار بروم. برمی‌گردم تو را هم با خودم می‌برم.

بعد از مدت کوتاهی پیرمرد از غار بیرون آمد و به مرد جوان گفت که داخل شو. مرد جوان هیچ‌گاه از وجود چنین غاری در نزدیکی روستایشان با خبر نبود، حتی از پدر و پدربزرگش نیز چیزی در مورد این مکان نشنیده بود. هر دو به داخل غار رفتند، پیرمرد مشعلی را که در دست داشت خاموش کرد و به آن مرد جوان گفت: باید از دیوار تاریکی بگذریم.

مرد جوان می‌ترسید که مبادا در آنجا حیوانی به آنها حمله کند. پیرمرد گفت: اسرار عبور از دیوار تاریکی دیوانگیست. سپس لبخندی زد و گفت تو هم که دیوانه‌ای! این راه‌ها همه می‌دانند پس می‌توانی عبور کنی. با من بیا و عین یک دیوانه فقط راه برو. آنها در تاریکی شروع به گذشتن از دیوار کردند که یک دفعه همه جا سفید سفید شد. معبدی مرمرین در دل غار با نگاره‌هایی زیبا و محصور کننده نمایان شد. گویی چندین خورشید را در

فکر ز یاد آرک
ما همت نام



داستان غار هیمالیا (بخش نخست)

آن معبد روشن کرده بودند.

مرد جوان با دیدن آنجا از شدت تعجب در جایش خشک شده بود و نمی توانست صحبت کند. پیرمرد گفت به سراغ برادران و خواهرانت برو. آنها در آن قست روبرویی معبد در تالار و منتظر خوش آمد گویی به تو هستند. اما مرد جوان همچنان شگفت زده و متحیر بود. هر دو به سمت در ورودی تالار معبد رفتند.



پیرمرد رو به افرادی که در تالار حضور داشتند کرد و گفت که یکی از برادرانتان تازه به اینجا آمده است. به او خوش آمد بگویید. مرد جوان آنها را در تالار دید که همه دور هم به شکلی دایره ای نشسته بودند. گویی برای صرف کردن غذایی گرد هم جمع شده اند. همگی به او خوشامد گفتند و او را به پیش خود فراخواندند.

در آنجا زنان و مردانی با صورت های نورانی دیده می شد. او چهره هایی را که با نور معبد آذین شده بود را می دید که نمی دانست که آنها به معبد نور داده اند یا معبد به آنان. فقط می دید که از چشمانشان نور و از دهانشان موسیقی بیرون می آمد. او قبلا هرگز چنین چیزی را ندیده بود.

پیرمرد گفت از برادران پذیرایی کنید. من باید بروم و به کارهای خودم برسم. پس شما را تنهامی گذارم تا موقع بازگشتن. پیرمرد که توسط آن جمع با نام اوشیش خطاب می شد، به سمت گوشه ای از تالار رفت و ناپدید شد. مرد جوان با برادران و خواهرانش تنها ماند و بدون آنکه کلامی بر لب براند فقط به آنها نگاه می کرد.

یکی از آنها، که گویا بزرگتر از بقیه بود گفت: به خانه خودت خوش آمدی. اینجا متعلق به تو و همه

است و تو هم متعلق به همه هستی، اما تمام ما متعلق به خدا هستیم.



فکر زید اکبر
ما همنام
ما



داستان غار هیمالیا (بخش نخست)

مرد جوان مبهوت و در سکوت به صحبت‌های آنان گوش می‌داد، بعد از اتمام خوشامد گویی، از او خواستند تا خودش را معرفی کند. مرد جوان با همان حالت شگفت زده، به آرامی گفت: هانومن هستم.

زن مسن گفت: من هم آدیشره هستم و بانوی کنار دستیش که منتظر بود خود را معرفی کند، با نگاهی عمیق و پر از عشق و شور هانومن را نگاه کرد و گفت من هم نایا هستم، مردی کنار آنها بود و در سکوتی عمیق تمام مدت نظاره گر بود. او چشمانی پر نور داشت و با گرمی گفت: من هم روحان هستم برادر.

آدیشره گفت: خواهران و برادران ما برای کاری به بیرون از معبد رفته‌اند، آنها قطعاً از آمدن شما به این جا خوشحال خواهند شد. در میان این صحبت‌ها نسیمی به آرامی از کنار هانومن عبور کرد و در شکل انسانیش ظاهر شد.

هانومن وحشت زده شده بود، نایا به آرامی گفت: ایشان سوارا هستند، یکی از خواهران ما. او اغلب مانند نسیم حرکت می‌کند. در این حین سوارا با مهربانی گفت، می‌دانستم یک نفر به اینجا می‌آید. از آمدنتان خوشحالم. راستی من اسم شما را می‌دانم، هانومن هستید درست است؟

هانومن گفت: بله

سوارا گفت: مدتی قبل تو را در میان روستا دیدم و با خودم گفتم قطعاً روزی به پیش ما خواهد آمد.

هانومن به فکر فرو رفت. چنین واقعه‌ای را تاکنون در خواب هم ندیده بود. با خود گفت قرار است چه بر سر من بیاید.

جمع ساکت شده بود.

اوشیش با عجله برگشت و گفت هانومن باید به روستا برگردیم طلوع خورشید نزدیک است. هانومن دوست نداشت که آن جمع پر عشق را ترک کند. هر چند گاهی می‌ترسید! اوشیش با اشاره دست، هانومن را به سمت در تالار هدایت کرد.

هانومن با اوشیش برگشت و از کوه پایین آمدند. زمان اندکی به طلوع خورشید مانده بود، اوشیش هانومن را در ابتدای روستا تنها گذاشت. هانومن این بار واقعاً دیوانه شده بود. آنها چه کسانی بودند؟ در آنجا چه می‌کردند؟ اوشیش چطور آنجا را پیدا کرده بود؟ باورش نمی‌شد! چرا هیچ کس



فرزاد اکبر
ماهنامه



داستان غار همایا (بخش نخست)

از آنجا خبری ندارد؟

هانومن تصمیم گرفت تا دوباره به غار برگردد. روز شده بود و همه جا روشن بود که به بالای کوه رسید اما غاری در آنجا ندید. تمام طول روز را گشت و خسته و گرسنه هیچ اثری از آن غار پیدا نکرد. ناامید به خانه برگشت. هنگام غروب شده بود، مادر هانومن نگران بود و نمی دانست که چه موقع خانه را ترک کرده است. او تنها آن پسر را داشت که دیوانه هم شده بود.

هانومن خسته و خاکی به خانه رسید، مادرش با دیدن وضعیت او گفت: چه کسی این بلا را سرت آورده است؟ بگو که کجا رفته بودی؟

هانومن ساکت بود واقعاً خودش هم نمی دانست چه شده است!

مادرش او را به داخل برد و تمام شب را مواظب او بود که مبادا بلایی بر سر او بیاید. مادر فردای آن شب به هانومن گفت که پزشک ماهری می شناسد و او باید نزد پزشک برود. اما هانومن مخالفت می کرد. مادر هانومن نگران بود و در تلاش برای مداوای دیوانگی او هر کاری انجام می داد. اما بی ثمر بود.

هفته ها گذشت ...

هانومن همان بود که بعد از پایین آمدن از کوه بود. اوشیش در تمام این مدت هانومن را زیر نظر داشت اما هیچ گاه به ملاقت او نرفته بود چون می دانست این کار باعث دشمنی همه با او و هانومن می شود. یک روز هانومن به بیرون رفت، منتظر ماند تا اوشیش را ببیند. بالاخره او را دید و جلوی او ایستاد و گفت: در تمام این مدت وضعیت مرا ندیدی! حتی به سراغ من نیامدی! من فقط دلیل دیوانگیت را پرسیدم و تو من را دیوانه کردی!

اوشیش لبخندی زد و گفت: تمام مدت حواسم به تو بوده و می دانستم که در حال چه کاری هستی. اما نمی توانستم به تو نزدیک شوم.

هانومن گفت من می خواهم دوباره به آن غار برگردم، می خواهم آن جا و آن جمع را بیشتر بشناسم.

اوشیش دیگر مطمئن شده بود که حتی اگر هانومن هم از راز معبدی درون غار حرفی بزند، دیگر مردم به او گوش نمی دهند. پس با خیال راحت گفت باشد، همین امشب دوباره در کنار چشمه آماده باش.

برکت باشد

فکر زید اکبر
ماهنامه

صفحه ۱۳



سال هارطیا عورت



زندگی شاید لحظه اکنون است، چون حقیقت است.

گذشته و آینده، توهمی از جنس زمان است.

پس اکنون را دریاب، در لحظه باش.

و در این لحظه، خود باش.

با خود بودن شروع کن تا که خود و خدایت

رابیابی.

راستی خود بودن، چقدر سخت است؟

در این سیاره طاعون زده، هر کس صدها

ماسک در جیب‌هایش دارد و هر لحظه یکی از

آن نقاب‌ها را به فراخور خواسته‌هایش بر

چهره می‌زند.



شاید
طسح

خود بودن هنری سخت عجیب و پیچیده
است در این دوره بی‌هویتی.

کافی است امتحان کنید.

فقط چند روزی خود باشید و بدون ماسک بر
چهره، پای به کوچه و خیابان بگذارید.

خواهید دید که چه برچسب‌هایی
خواهید خورد. حتی باید جریمه و تاوان این عمل
گستاخانه خود را هم بپردازید.

انسان‌های این عصر، کسی را که خویش
واقعی خود را بنمایاند، نمی‌پسندد.

به او آنگ می‌زنند و می‌گویند که نقابت
را بردار.



فست زید اکبر
باشنامه



سال‌های طاعون



آن‌هم در زمانه‌ای که همه نقاب بر چهره دارند.
به او می‌گویند که چرا بر صورتت ماسک زده‌ای؟
ولی آخر چرا؟

در این سال‌های طاعونی، چهره عریان و بدون ماسک، از یاد آدمی رفته است.
بشر فکر می‌کند که هر کس نقاب بر چهره ندارد، متظاهر و متقلب است، زیرا ماسک بخشی
از پوشش او شده است، به مانند پیراهن و شلوار.

البته ماسک‌ها بیشتر به لباس زیر می‌مانند
که شرمگاه را می‌پوشاند تا آنچه مایه شرم
انسان امروزی شده است، از نظرها پنهان
گردد.

انسانم آرزوست، بس آرزوی غریبی است
در این عصر سیاه آهنی.
پس اگر این آرزو را در سینه داری، آن را
در آینه جستجو کن.



بگرد تا خویش حقیقی خود را بیابی.
و بدان که آنگاه که خویش حقیقی را یافتی، به یافتن خدای خود نیز نزدیک شده‌ای.
دشوار است ولی جوینده عاقبت یابنده خواهد بود.

گفت آنک یافت می‌نشود، آنم آرزوست.

عشق باشد

فست بریزد از آنک
باشم نام
ما



سیری بائزید سطا



ما همیشه باید عشق خداوند را صدا بزیم و با نام عشق خداوند همه کارهایمان را شروع کنیم. طبق منابع موجود، استاد بزرگ و شگفت انگیز بنی، سیری بائزید بسطامی در سال ۸۰۶ میلادی و ۱۶۱ شمسی در بسطام یکی از شهرهای ایران به دنیا می آیند. اسم پدر بزرگش سروشان بوده است و ایشان زرتشتی بوده اند و یکی از آن امرای مهم آن دوران بوده اند. برای شناخت بزرگانی چون بائزید بسطامی، شمس تبریزی، مولانا جلال الدین رومی و حتی عرفای ادیان بودیسم، یهود، هندو و... ابتدا نیاز است تا فرق بین شریعت و طریقت را بشناسیم. این دو شاخه در همه جا قابل مشاهده است. البته بحث ما عرفان نیست ولی بهتر است کمی با این دو مبحث آشنا شویم زیرا همه این تعالیم در این دو شاخه در اصل از همدیگر جدا می شوند ولی از لحاظ منابع به همدیگر وابستگی دارند.



شریعت چیست؟ شریعت راه و مسیری است که پیرو و سالک طبق یک سیستم انضباطی به نام احکام و منابع دستوری مانند نماز خواندن، عبادت کردن، ستایش کردن خداوند و... پیش می رود. علاوه بر این او امورات روزانه آیینی که در روش و سیستمی که پیرو آن است را نیز انجام می دهد. مثلاً مسلمین نماز می خوانند که بخشی از شریعت است

یا مسیحی ها مراسم عشای ربانی را در کلیسا به جا می آورند. همچنین یهودی ها، هندوها و بودایی ها و... هر کدام اعمال و مراسم معینی را که در دین یا سیستم آنها تعریف شده است را بجا می آورند. این بخش ها شریعت مذهبی را تشکیل داده است. بعبارتی شریعت فقط یک روش بیرونی است. انجام آیین ها، مراسم، نیایش، نماز، عبادت و انجام فرامین دستوری که به پیروان ابلاغ می شود. ولی وقتی که پیرو مسیر درونی را آغاز می کند وارد طریقت می شود.

انجام دادن مراسم، آیین ها و مناسک مذهبی، عبادات و عمل به دستورات پیامبر و بزرگان دین، شریعت را تشکیل می دهد. اما طریقت یک وضعیت جدا است و آن یک وضعیت کاملاً درونی می باشد. در اسلام به پیروان شریعت و بزرگان شریعت مجتهد می گویند. کشیش و خاخام و... اسامی این افراد در مذاهب دیگر است. اما طریقت مبحث پیروی از درون است و شامل سیر، کشف و مشاهدات درونی می باشد.



فراز کرب
با هفت نام
ما



سری بایزید ساطی



به ظاهر این دو روش همیشه با یکدیگر در حال اختلاف و جنگ می باشند ولی این صحیح نمی باشد. در حقیقت پیروان شریعت در هر نوع دین یا معنویتی با پیروان طریقت جنگ و دعوا ندارند. البته اختلاف هایی در بین شان هست ولی این دو به همدیگر نیاز دارند.

استادانی مثل شمس تبریزی، مولانا جلال الدین رومی، گرونانک و ... از بطن شریعت برخاسته اند. یعنی تولد معنوی شان در مسیر شریعت بوده است و بعد از اینکه متحول می شوند وارد طریقت می شوند. مطلب شریعت و طریقت نشان می دهد که مسیر درونی و سیر درونی از کجا آغاز می شود. خیلی از افراد هستند که نیاز به مذهب و شریعت دارند و باید راهشان را در این مسیر بروند، چون به آن نیاز دارند. بعضی از افراد هم هستند راه شریعت را در تناسخ های قبلی رفته اند و دیگر نیازی به آن ندارند، پس وارد طریقت می شوند و به این صورت نیازهایشان را برطرف می کنند.



سری بایزید بسطامی استاد بسیار بزرگ و شگفت انگیزی بوده اند. وجود ایشان یک نوع انقلاب به حساب می آید. سری بایزید در سال ۸۰۶ میلادی به دنیا آمده اند، یعنی حدود دویست سال بعد از محمد پیامبر اسلام آمدند و از این حرف می زدند که من خدا را ملاقات کردم و خداوند این ها را به من گفت و ... این یعنی شکافتن پوسته آگاهی منجمد در آن دوران. پوسته ای که فقط به خاطر پرداختن به شریعت به وجود آمده بود. استاد بایزید یک غول معنوی می باشند که آن دوران به تنهایی شروع به کار می کنند و عشق خداوند را در آن عصر اشاعه می دهند که کار بسیار سختی مخصوصاً در آن زمانه بوده است. طبق تاریخچه زندگی ایشان، سری بایزید بسطامی را هفت تا هشت بار از زادگاه خودش بیرون می کنند که این عمل توسط پیروان شریعت انجام شده است ولی ایشان به راه خویش ادامه می دهند.

بعد از محمد پیامبر اسلام دیگر کسی جرأت نمی کرده است که بگوید من دارای عشق خدا هستم و خدا را دوست دارم. چون بحث شریعت خیلی محکم و قوی شده بود. ولی سری بایزید روشی نوین در این زمینه داشته است. او بنیانگذار سکر یا همان حالات درونی است و توانسته است این مطالب را بیان کند و در حقیقت اولین کسی بوده است که این گفته ها را به زبان آورده است. ایشان ملاقات با خدا را بیان کرده اند و از عشق خدا صحبت نموده اند. وادی عشقی که سری بایزید بسطامی در موردش صحبت می کند در مورد خداوند است. اگر کسی می خواهد سری بایزید را بشناسد کافی است که به این جمله خوب توجه کند. تمامی زندگی و مسیر زندگی و آموزش های ایشان

فهرست مطالب
بایزید ساطی



سری بایزید سطا



در این جمله خلاصه شده است:

«عشق خدا همه چیز است و مشیت تو جاری باد،
یعنی خداوند عشق تو همه چیز است و مشیتت جاری باد.»



شخصیتی مثل سری بایزید همیشه در حال نفی خودش بوده است. یعنی ایشان خود را واسطه بین خدا و انسان قرار نمی داد و رفتارهایشان به شکل و صورتی بوده است که این پیام را برساند که من به غیر از عشق خدا به چیزی اهمیت نمی دهم و اگر شما می خواهید راه خدا را بروید، عشق خدا برایتان کافی است.

مثلاً در یک جا می گویند که از نماز فقط ایستادگی تن می دهد، از روزه گشنگی تن می دهد. جملاتشان در آن دوران خیلی عمیق بوده است. حتی الآن هم اگر شما این حرف ها را جلوی مردم بزنید، می گویند که شما مرتد هستید. حال سری بایزید در آن دوران این جملات را بیان کرده اند.

البته عرفا مبحث فنا را به ایشان نسبت می دهند و می گویند که ایشان فنا را بوجود آورده اند ولی سری بایزید بحثی به نام وحدت وجودی دارد. ولی عرفا، ایشان را بنیانگذار بحث فنا و سکر در عرفان می دانند.

سری بایزید در جایی می گویند: سالها به خدا گفتم از تو این چیز را می خواهم و آن چیز را می خواهم. سر آخر به این نتیجه رسیدم که خدایا تو هر چه خواهی کن.



این بحث فیض و تسلیم است و فنا نیست. این بحث وحدت وجودی است، تسلیم به وحدت وجودی است. بحث فنا را بعداً عرفا به وجود آوردند. سری بایزید با این جمله اش با خداوند وحدت حاصل کرده است و این به معنای فنای فی الله که عرفا می گویند نیست.

فنا
بایزید سطا



سری بایزید سطر



در حدود ۱۲۰۰ سال پیش سری بایزید یک روز در حال خواند قرآن به یک آیه می‌رسند که در آن آیه گفته شده است که فرد باید رضایت مادر را داشته باشد. ایشان در سنین کوکی بوده‌اند ولی وقتی آن را می‌خوانند به مادرشان می‌گویند که در یک خانه من نمی‌توانم دو تا صاحب داشته باشم، اگر شما اجازه می‌دهید من به راه خودم بروم؟ ایشان به عبارتی بیان کردند که من نمی‌توانم پیش شما بمانم تا رضایت مادرم را جلب کنم و دوست دارم که راه خدا را بروم. البته مادر بایزید این اجازه را به او می‌دهد. سری بایزید پس از سن کودکی حدود سی سال را به تحقیق می‌گذراند، سختی و رنج‌های زیادی را متحمل می‌شوند و طبق گفته‌ها ۱۳۱ استاد عوض می‌کنند و با این تعداد از استادان عصر خودش همنشین می‌شوند. سپس از بسطام خارج می‌شوند و به شام که سوریه فعلی می‌باشد، نقل مکان می‌کنند و بعد از تلاش، تحقیق و تحمل سختی‌های فراوان، ناگهان تجربه خدا برای ایشان اتفاق می‌افتد.

سری بایزید بسطامی می‌گوید که «خدا به من گفت همه بنده من هستند اما بایزید تو نه، اینجا بایزید اشاره به خداوند می‌کند که به او گفت: "همه بنده من هستند" منظورش تعبیر تعالیم بنی است یعنی همه آدمها در وضعیت آگاهی انسانی بنده من هستند اما تو نه، یعنی تو دیگر به روح خالص تبدیل



شده‌ای و وارد آگاهی روح شده‌ای. این دقیقاً جمله خود خداوند به سری بایزید بوده است.

سری بایزید به خاطر این داستان‌هایی که از ایشان نقل شده است، خیلی معروف شده‌اند. ایشان یک جمله دارند که می‌گویند: «سبحانی ما اعظم شأنی. پاک و منزّه منم و چه بلند مرتبه جایگاهی است که من دارم». این جمله یک انفجار عظیم در کل شریعت و طریقت به وجود آورد. داستان این جمله از آن جا آغاز شد که یک روز بایزید در حالت عرفانی بوده است و ناگهان اول این جمله را می‌گویند که نیست خدایی جز من، پس بپرستید من را. شاگردانش به او می‌گویند که استاد چرا چنین چیزی را گفتید و این کفر است. سری بایزید گفت اگر من دوباره چنین چیزی گفتم و کفر گویی کردم و شما این عمل را مشاهده کردید، من را با خنجر بزنید و بکشید. یک بار دیگر ایشان در حلقه مریدانشان و در حالت مراقبه بودند. در آن حالات درونی و معنوی، این بار می‌گوید سبحانی ما اعظم شأنی پاک و منزّه من هستم و چه بلند مرتبه جایگاهی است که من دارم. در اینجا مریدان می‌گویند که خود ایشان فتوا داده‌اند که اگر شما دیدید من همچنین چیزی گفتم من را با خنجر بزنید. پس هر یک از مریدان خنجری بر می‌دارند و سری بایزید را می‌زنند. وقتی که یکی از مریدان

فایزید اکبر
ما همت نام



سری بایزید سطا



خنجر را به گردن سری بایزید دقیقا همان زخم در گردن خودش به وجود می آید یا مریدی که با خنجر در شکم استاد بایزید میزند، همان جای زخم در شکم خود مرید به وجود می آید و... این داستان را مولانا در دفتر چهارم مثنوی معنوی با زبان شعر بیان می کنند:

با مریدان آن فقیر محتشم بایزید آمد که نک یزدان منم...

می گویند سری شمس تبریزی مدت ها درگیر این جمله سری بایزید بوده است ولی بنظر می آید که استاد شمس سعی کرده بودند به گونه ای رفتار کنند که آن مطلب و آگاهی عظیمی که سری بایزید گفته و مطرح کرده بودند را به اذهان و آگاهی آن دوران برساند.

در آن دوران سری بایزید کارهای فراطبیعی زیادی هم انجام داده است. چون در ۱۲۰۰ سال پیش، به علت آگاهی آن عصر ایشان مجبور بودند یک سری کارهای فراطبیعی انجام دهند. ایشان به دلایلی این کارهای عجیب و غریب را انجام می داده اند. البته طبیعی است که مخالفانش رفتارهایش را نقد کنند. سری بایزید در آن دوران یک سری چالش هایی به وجود آورده بودند که آگاهی را منتشر کنند و طبیعی است که متعصبین و افراطی ها مخالف بودند و ایشان را اذیت می کردند.

به غیر از داستان خنجر زنی مریدان، داستان های متعدد دیگری در این موارد هست که از سری بایزید نقل شده است.

روزی سری بایزید با مریدانش به شهر می رود. ایشان یک مرغ بریان را می بیند و به مرغ پخته دست می زند و می گوید کیش. مرغ فوراً زنده می شود و بالش را تکان می دهد و می رود. همه مردم آن شهر به دنبال سری بایزید می روند و او را ستایش می کنند و





سری بایزید سلسلے



می گویند کہ تو شیخ ما هستی و به داد ما برس. او را مقدس می شمارند. یکی ردایش را می گیرد، دیگری میبوسدش، یکی به پایش می افتد و... وقتی اجتماع مردم زیاد می شود و به دور ایشان جمع می شوند. ایشان عمداً می گویند فیش و همه را خیس می کنند. بعد مردم بدشان می آید می گویند یعنی چه؟ فیش یعنی چه؟ چرا این کار را می کند؟ بعد از آن سری بایزید را با سنگ می زنند. دنبالش می کنند و کاری می کنند از آن شهر بروند. بعد از آن مریدانشان به ایشان می گویند که استاد این کار شما چه حکمتی داشت؟ سری بایزید می گوید مردمی که با یک کش می آیند و با یک فش می روند فعلاً آمادگی راه خدا را ندارند.

در جایی دیگر نقل شده است که به سری بایزید می گویند که امام جماعت فلان مسجد، مرد بسیار خوبی است. یک روز ایشان به آن مسجد می رود. ایشان با پیراهن پاره و لباس مندرس همانند گداها داخل می شوند و نماز جماعت را هم پشت امام مسجد می خوانند. بعد از نماز، امام جماعت آن مسجد می آید و سری بایزید را بالباس پاره می بیند و به ایشان می گوید که نان، سرپناه یا کمک می خواهید؟ سری بایزید بهتر است من برگردم نمازم را قضا بخوانم.



امام جماعت
می گوید: برای چه
مگر من حرف بدی
زده ام؟

ایشان می گویند: تو
که فعلاً نمی دانی چه
کسی روزی مردم را
می دهد. چرا آمده ای و
امامت جمع مسلمین را
بر عهده گرفته ای.
آنجا امام جماعت آن
مسجد می فهمد که او

سری بایزید است و فوراً از او معذرت خواهی می کند و شاگرد سری بایزید می شود.

سری بایزید نزدیک هفتاد سال عمر می کند ولی یک انقلاب معنوی به وجود می آورد و بعداً شاگردان ایشان راهشان را ادامه می دهند. شهاب الدین یحیی سهروردی که اشرافیون را به وجود می آورد. شمس تبریزی که از تعالیم سری بایزید بلند می شود و به عبارتی بایزید معلم شمس تبریزی بوده است. شمس بارها گفته است که من بیشتر حالات معنویم مثل سری بایزید است.

فلسفه زندگی
با هفت نام
سری



سری بایزید بسطامی



تاثیر سری بایزید بر روی شمس تبریزی را می توان از حکایت اولین برخورد مولانا و شمس دریافت. همانطور که می دانیم این ملاقات در تاریخ ثبت شده است و همه دنیا داستان این ملاقات را می دانند و در موردش صحبت می کنند که چه چیزی باعث شده است که مولانا در این ملاقات با شمس دچار یک تحول معنوی بشود.

در آن دوران مولانا جلال الدین رومی یک مجتهد بزرگ بوده اند و بیش از چهارصد مرید داشته اند. سری شمس تبریزی وقتی که مولانا را می بینند، در حال که مریدان مولانا دور و بر او هستند و می گویند که ایشان روی یک استر بوده اند.

شمس به او می گوید یک سؤال از تو بپرسم، آیا می توانی جواب بدهی؟

مولانا جلال الدین رومی که شمس را نمی شناخته است پاسخ داده اند که پرس.

شمس می گوید چرا بایزید بسطامی می گوید من تمام حقیقتم اما محمد می گوید من نصف حقیقتم؟

این تاثیر تعالیم سری بایزید روی شمس تبریزی بوده است و نشان می دهد که ایشان چقدر از سری بایزید تاثیر گرفته و واقعاً معلم ایشان بوده است. همانطور که می دانیم استادان

یک محدودیت زمانی ندارند و اصلاً چیزی به اسم مرگ وجود ندارد و هر شخصی می تواند از طریق درون و روح نوردی با ایشان ملاقات کنند و تحت تعلیم این استادان باشد.

وقتی این سؤال از مولانا پرسیده می شود. او که خود یک متجهد بزرگ در بحث شریعت بود، غافلگیر می شود. روایت است که مولانا غش می کند و پس از آن است که دنبال شمس تبریزی روان می شود و شاگرد و عاشق او می شود.

سری بایزید می گوید من به کعبه رفتم و بار اول کعبه را دیدم، بار دوم که دوباره رفتم به کعبه این دفعه کعبه و خانه خدا را دیدم، اما بار سوم که رفتم نه کعبه دیدم، نه خدا را. یعنی دیگر اینجا از وادی شریعت درآمده و وارد وادی طریقت شده بودند.

بعد کامل یک جای دیگر می گویند: «من سالها به خدا گفتم

فـرـزـد ابرکت
بـا هـمـنـا م
بـا هـمـنـا م





سری بایزید سطا



دوستت دارم ولی نمی دانستم او سالها قبل از اینکه من بگویم او من را دوست داشته. این گفته های سری بایزید در ۱۲۰۰ سال پیش واقعاً یک انقلاب معنوی بوده که ایشان انجام داده اند.



شخصیت سری بایزید
به عنوان بنیانگذار و
توسعه دهنده
مسیر معنوی در
خاورمیانه شناخته
شده است.
سری شمس تبریزی
در مورد سری بایزید
می گویند که بایزید من را کافر کرد
و باعث شد من از کعبه بیرون به کعبه درون پناه ببرم.

مولانا از سری بایزید در حدود ۲۵۰ بار در مثنوی معنوی یاد کرده است و نام ایشان را برده اند. سری شمس تبریزی ۳۵ بار در مقالاتش از او یاد کرده است و در خیلی از مقالاتش گفته است که حالات من مانند بایزید است. فریدالدین ابو حامد محمد عطار نیشابوری ۵۶ صفحه فقط در مورد سری بایزید نوشته است. جنید بغدادی یکی از عرفای بزرگ عرب در مورد سری بایزید می گوید که سری بایزید مانند جبرئیل در میان ملائکه برای ما هست یعنی به جبرئیل عرفا مشهور است.

ما در تعالیم بنیاد بنی، تعالیم سری بایزید را که معلم سری شمس تبریزی بوده در الویت قرار می دهیم. بایزید بسطامی کسی است که هیچ وقت فراموش نمی شود چون تجلی و عشق پاک خدا است. کل زندگی اش را وقف این عشق کرده و یکی از عاشقان واقعی خداوند است.

سری بایزید کلام الحی است یعنی کلامش همیشه زنده است، به مانند سری شمس تبریزی و مولانا جلال الدین رومی. این افراد یک نوع کلمه و نغمه خدا بودند و آثار معنوی بسیاری در سطح جهانی از خود به یادگار نهادند که دیگر بعید است افرادی مانند ایشان بیایند.

یک از بهترین تمرین ها که بیشتر برای واصلین حلقه پنجم است ولی می تواند جنبه عمومی هم داشته باشد این است که در طول روز همیشه این جمله را برای خودمان تکرار کنیم:

عشق خدا همه چیز است و شیت بوجار با

برکت باشد

صفحه ۲۳

فست زید اکبر
ما هفت نامه
ما

تجربہ شدہ استاد دو

این موضوع به حدود دوازده سال قبل برمی گردد. خانواده من حدود بیست سال قبل با اک آشنا شده بودند و ما همگی از پیروان سرسخت اک بودیم. دوازده سال قبل برادرم که از شاگردان استاد یائوبل ساکابی بود انتقال یافت.



چند هفته قبل انتقالش را به او خبر داده بودند. روزی که او منتقل شد. برخلاف روزهای معمول که آرامستانها شلوغ می شوند. در آن روز کسی در آنجا نبود. به جز من به همراه مادر و خواهرم.

وقتی ما وارد غسلخانه شدیم مردی با پیراهنی گلدار و قهوه‌ای رنگ و شلواری قهوه‌ای رنگ را دیدیم. و مردی دیگری در حال مرتب کردن پارچه‌های کفن در گوشه‌ای از اتاق ایستاده بود.

ما بسیار بی تاب می کردیم. در همان حال آن مرد ما را صدا کرد. سرم را که بالا گرفتم خشکم زد. آن مرد کسی نبود جز استاد اعظم رامی نوری، مادرم و خواهرم و من به ایشان زل زده بودیم که به ما گفتند که عزیزانم نگران نباشید. او به راحتی منتقل شد و بسیار راحت است. مردی که داشت کفن‌ها را تا می زد لبخندی زد و سرش را تکان داد. با چهره‌ای مهربان و درخشان. واقعا باورمان نمی شد که آن استاد تورات ماناگی بودند که مشغول تا کردن تکه‌های پارچه بودند. آن دو استاد آن روز پیکر برادرم را که از شاگردان خوب استاد یائوبل ساکابی بود را شسته بودند و بعد از آن هر دو در خاکسپاری او شرکت کردند و دو بار به خانه ما آمدند. چند نفر که در غسلخانه حضور داشتند واقعا سردرگم بودند که آن دو مرد چه کسی بودند که همه جا حضور داشتند.

به راستی که کاملاً آرام شدیم و تجربه‌ای بسیار شیرین برای ما بود. این تجربه که استادان اک همیشه و در همه جا حضور دارند و حتی بعد از انتقال هرگز شاگردانشان را رها نمی کنند.

برکت باشد

باشم نام
فرزید اک



نمک و سلامت



بنابر برآورد پژوهش ملی تغذیه و رژیم غذایی در سال ۲۰۲۰ و بر اساس آزمایشات ۶۹ درصد از بزرگسالان در انگلستان بیش از اندازه نمک مصرف می‌کنند. مصرف زیاد نمک باعث افزایش فشار خون و افزایش احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی و سکته می‌شود و احتمال سرطان معده و پوکی استخوان را هم بالا می‌برد.



نمک هم مانند دیگر مواد معدنی مورد نیاز بدن، مزایا و معایبی دارد. کمبود نمک باعث کاهش فشار خون و گرفتگی ماهیچه‌ها می‌گردد.

مصرف زیاد نمک باعث افزایش فشار خون می‌شود و کمبود آن نیز باعث کاهش فشار خون و سختی انتقال خون توسط قلب به برخی اعضا می‌شود. این خاصیت نمک تعداد ضربان قلب را

نیز عادی می‌نماید. کمبود نمک باعث گرفتگی ماهیچه‌ها می‌شود، به خصوص در حین انجام تمرین ورزشی، که این مسئله می‌تواند برای ورزشکاران به شدت حائز اهمیت باشد. مصرف نمک در مناطق گرم و برای افرادی که تعریق بالایی دارند، برای جلوگیری از آفتاب‌زدگی و کنترل فشار خون توصیه می‌گردد.

البته امروزه به علت مصرف غذاهای فرآوری شده و کنسروی و همچنین میان وعده‌های شور و ... عوارض مصرف زیاد نمک بیشتر مورد توجه واقع شده است. این عوارض شامل موارد زیر است:

۱. افزایش فشار خون: دفعه بعدی که تلاش کردید تا عصبانیتان را کاهش دهید، نمک زیادی که مصرف کرده‌اید را به یاد بیاورید. نمک می‌تواند فشار خون شما را زیاد کند، تا حدی که ممکن است شما را دچار سکته یا نارسایی‌های قلبی کند! تقریباً یک سوم جمعیت بزرگسالان، دچار فشار خون هستند، هیچ رابطه‌ای هم بین سن و میزان فشار خون وجود ندارد. کاهش مصرف نمک و ورزش منظم به شما اطمینان خواهد داد که سطح فشار خونتان تحت کنترل است.



۲. سرطان معده: افرادی که در برنامه غذایی‌شان مقدار زیادی نمک وجود دارد، به نسبت دیگران بیشتر در معرض ابتلا به سرطان هستند. هلیکوباکتر پیلوری، باکتری است که در بیماری‌های مرتبط با معده همچون سرطان یا زخم معده دخیل است. نمک به آستر معده شما آسیب رسانده و آن را در برابر این باکتری آسیب پذیر می‌سازد. همچنین بیاد داشته باشید که مردان نسبت به زنان به میزان بیشتری در خطر ابتلا به سرطان قرار دارند.

۳. احتمال ابتلا به چاقی را افزایش می‌دهد: در روزگاری که چاقی فراگیر



نمک و سلامت



شده است، بهتر است یک دلیل دیگر این بیماری نامطلوب را بشناسید. نمک، به خودی خود باعث افزایش وزن نخواهد شد، اما می‌تواند بیشتر شما را تشنه نگاه دارد. حالا اگر مصرف مایعاتتان، از نوع نوشیدنی‌های شیرین باشد که به احتمال زیاد هم هست، آنوقت به ناگاه خودتان را درگیر با اضافه وزن می‌بینید.

۴. اختلالات کلیوی: سنگ کلیه بیماری دردناکی است که متأسفانه این روزها به طور تساعدی در حال گسترش است. مقصرش هم می‌تواند نمک باشد. زمانی هم خطرناک خواهد شد که با فشار خون بالا همراه شود. این دو عامل باعث خواهد شد تا کلسیم اضافه از طریق ادرار دفع نشود. از دیاد کلسیم نیز باعث بوجود آمدن سنگ کلیه خواهد شد. علاوه بر این، فشار خون هم باعث خواهد شد فشار بیشتری بر کلیه وارد شود.

۵. نفخ: نفخ معمولاً به دلیل نگهداری آب درون بدن رخ می‌دهد. مصرف زیاد نمک می‌تواند شرایطی را فراهم بیاورد که بدنتان تا ۵۰ اونس آب در خود نگاه دارد. شما می‌توانید با کاهش مصرف نمک، بلافاصله شاهد کاهش نفخ معده‌تان باشید.



۶. پوکی استخوان: خانم‌ها بدلیل خواص هورمون‌هایشان شدیداً مستعد پوکی استخوان و استخوان‌بندی ضعیف هستند. هنگامی که بین مردان و زنان مقایسه انجام دهیم، زنان ریسک بسیار بالاتری را در این زمینه پذیرا هستند. برنامه غذایی پر نمک، باعث کاهش کلسیم خواهد شد. همچنین مصرف زیاد نمک، رابطه مستقیم با دریافت زیاد سدیم داشته و سدیم زیاد هم مساوی با ضعف استخوان‌بندی است. زمانی هم که بدنتان فقدان کلسیم پیدا کند، روده‌های شما از استخوان‌هایتان کلسیم جذب می‌کنند. پس یکی دیگر از دلایل پوکی استخوان مصرف زیاد نمک است.



۷. وضعیت تنگی نفس شما را بدتر می‌کند: تقریباً هر یک از ۱۱ کودک، و هر یک از ۱۲ بزرگسال از تنگی نفس یا آسم رنج می‌برد. درست است که نمک مستقیماً مسبب بوجود آمدن تنگی نفس نیست، اما عامل بالقوه‌ای برای افزایش علامت‌های آسم است. بیماران آسمی اگر مصرف نمکشان را کاهش دهند، به نتایج قابل مشاهده‌ای دست پیدا خواهند کرد.

۸. ایجاد درد در اندام‌ها و آسیب به مویرگ‌ها: نمک آب را درون بدن نگه می‌دارد و وقتی مقدار آن زیاد شود و آب زیادی نیز در بدن و خون بماند، این فشار خون بالایی که ایجاد شده است، می‌تواند باعث درد در برخی اندام‌ها و حتی آسیب جدی مویرگ‌ها در آنها شود.



نمک و سلامت



۹. بروز حمله قلبی و سکتة مغزی: نمک زیاد در بدن همچنین باعث فشار آمدن به کلیه و مغز نیز می گردد. باعث بروز حمله قلبی، مسدود شدن یکی از سرخرگ های خروجی از قلب و سکتة مغزی (از کار افتادن قسمتی از مغز) می شود.

سیستم خدمات بهداشت ملی بریتانیا (ان اچ اس) پیشنهاد می کند که افراد بزرگسال روزانه بیش از ۶ گرم (حدود یک قاشق چایخوری) نمک مصرف نکنند. کار سختی به نظر نمی رسد؟ بنابر گزارش پژوهش ملی تغذیه و رژیم غذایی، مقدار متوسط مصرف نمک در افراد ۱۹ تا ۶۴ سال ۷٫۵ گرم در روز است که ۲۵ درصد بالاتر از مقدار مجاز است. بیشترین میزان آن، ۸ گرم در روز، در گروه سنی ۳۵ تا ۴۹ سال است.



بنابر این گزارش، حدود یک سوم از بزرگسالان در انگلستان فشار خون بالا دارند و شواهد نشان می دهد که کاهش مصرف نمک می تواند این رقم را پایین بیاورد و باعث کاهش بیماری های قلبی عروقی بشود. پس کنترل میزان مصرف نمک مهم است.

این موارد نشان دهنده این می باشد که آگاهی

جامعه در مورد مصرف نمک به اندازه کافی نمی باشد. آیا می دانیم چقدر نمک مصرف می کنیم و اگر لازم باشد آیا می دانید چطور مصرف آن را کم کنید؟

به گفته گروه "اکشن آن سالت" حدود ۷۵ درصد از نمک در غذاهای روزانه ای است که مصرف می کنیم، مانند نان، پنیر، سس ها. به این ترتیب می بینیم بی آنکه متوجه شویم ممکن است نمک زیادی مصرف کنیم. بسیاری از مواد غذایی سرشار از نمک حتی شور نیستند، برای مثال غلات صبحانه، سس های آماده و کیک ها و بیسکوئیت ها.

خبر خوب این که می توانید میل خود به نمک را مهار کنید چون هرچه بیشتر نمک بخورید بیشتر تمایل به مصرف نمک دارید. یکی از کارشناسان تغذیه می گوید: "حدود چهار هفته طول می کشد تا بتوانید ذائقه خود را به نمک کمتر عادت دهید".

چهار هفته واقعا زمان کمی می باشد. اما چطور مقدار نمک غذاها را اندازه بگیریم؟

بعضی برچسب های مواد غذایی مقدار سدیم موجود در آن را نوشته اند که البته همان مقدار نمک موجود نیست.

یک گرم سدیم مساوی ۲٫۵ گرم نمک خوراکی می باشد. پس ۶ گرم نمک روزانه بنا بر توصیه کارشناسان برابر با ۲٫۴ گرم سدیم می شود.

نمک های کم سدیم به جای کلرید سدیم، کلرید پتاسیم دارند. هر چند مقدار سدیم آنها کم است اما مصرف بیش از اندازه پتاسیم هم برای بعضی افراد باعث



فک و سلا متی



بیماری‌های قلبی و کلیوی می‌شود.

نمک دریایی و نمک آشپزخانه هر دو کلرید سدیم هستند پس برای هر دو مصرف روزانه حدود ۶ گرم است. هر چند چون نمک دریایی دانه‌های درشت‌تری دارد، مقدار کمی از آن وزن کمتری از نمک آشپزخانه دارد.

با چند تغییر ساده در رژیم غذایی می‌توانید مقدار نمک مصرفی خود را کاهش چشمگیری بدهیم:

۱. به میزان بالای نمک سس‌ها و چاشنی‌ها توجه کنید. به‌ویژه سس سویا و سس ماهی‌ها، بهتر است کچاپ کم‌نمک بخرید.

۲. به مقدار نمک روی برچسب‌های مواد غذایی توجه کنید. مواد غذایی به‌طور معمول بیش از آن مقداری که فکر می‌کنید نمک دارند، برای مثال یک قوطی لوبیا به راحتی ۲/۴ گرم نمک دارد. از انتخاب‌های کم‌نمک استفاده کنید

۳. غذاهای آماده و پیتزاهای بیرون را با احتیاط مصرف کنید. غذاهای بیرون معمولاً بیش از ۵ گرم نمک دارند که همان حدود میزان مجاز مصرف روزانه برای بزرگسالان است.

۴. سس و سوپ‌ها را تا می‌توانید خودتان درست کنید و از مصرف غذاهای آماده پرهیز کنید. سرخ‌کردنی‌ها، سس‌های پاستا، سوپ‌ها را اگر خودتان درست کنید هم خوشمزه‌تر می‌شوند و هم نمک کمتری خواهند داشت. می‌توانید آنها را به مقدار زیاد درست کنید و در فریزر نگه دارید تا خیلی سریع بتوانید غذایی سالم داشته باشید.

۵. از نمک به عنوان چاشنی غذا استفاده نکنید، از چاشنی‌های تازه یا خشک دیگری مثل فلفل قرمز، سیر، زیره، آبلیمو و فلفل سیاه استفاده کنید.

۶. از گوشت و ماهی تازه استفاده کنید نه محصولات فرآوری‌شده، که به‌طور معمول نمک زیادی دارند.

۷. از خوردن چیپس‌ها و میان‌وعده‌های شور پرهیز کنید و بیشتر سبزی‌های تازه، میوه و بیسکوئیت‌های کم‌چربی بخورید.

با همین راهکارهای ساده می‌توان مصرف نمک را به حد مطلوب رساند. پس از همین امروز به فکر باشیم.



عشر روز دہلا شمس

ہر زمان لطف سے ہمہ در پی رہے
 مست عشقم دار دیم کہ خست
 مانتایم عشقتش آشت
 این یستان آب ز آس خورد
 تا ابد از دوست سبز و تازہ آم
 لاشوم از گل شیی هست لک
 ورنہ کس را این تقاضا کرد
 من نخواہم مستی کز می رہد
 منظر کان آتش اندر
 تازہ کردوزا شگ کزوی رہد
 ابھت سارایت کو را دی رہد
 چون حلاک و آفت اندری رہد

هر کی او ناچسپین شد او پوچر شد
 هر کی مرد از کبر او در جی رہد

صفحہ ۲۹

فہرست از کتاب

ماہنامہ

ہفت روزہ

برنامہ بنی

نشریہ **ہامسا ماہنامہ فرزندانِ اک** متعلق بہ بنیاد بنی فرزندانِ اک می باشد۔ این مؤسسہ در کالیفرنیا آمریکا و چند کشور دیگر بہ صورت رسمی ثبت شدہ و دارای مجوز فعالیت می باشد۔ تمامی حقوق معنوی و مادی آثار فرزندانِ اک اعم از ترجمہ کتاب سخنرانی و کتاب نوشتہ شدہ، مقالات، ست سنگہا و کارگاہہا متعلق بہ اک (بنی) و بنیاد بنی فرزندانِ اک، از جملہ کتابہای نوشتہ شدہ توسط بنیان گذار مؤسسہ و متعلق بہ فرزندانِ اک است۔ بنابراین ہر نوع استفادہ از این آثار بدون ہمہنگی با تیم مدیریت بنیاد بنی، تخلف معنوی محسوب شدہ و پیگیری خواہد شد۔

مطالب این شمارہ نشریہ برگرفتہ شدہ از مقالہہا و ست سنگہای آقای کمال الماسی، واصلین برتر، مہدیسہا و آراہاتاہای مجموعہ بنیاد بنی، تجارب فرزندان، کتابہای اک، سایتہای ویکی پدیا و خبری می باشد۔ این مطالب توسط تیم نشریہ جمع آوری، ویرایش و بہ مقالہ بدل گشتہ است۔

افزون بر آن، مقالہہا و مطالب دیگر بر مبنای تحقیقات و دریافتہای فرزندانِ اک و توسط ایشان تہیہ شدہ است۔ ضمناً بعضی از تصاویر استفادہ شدہ در مقالات توسط فرزندانِ اک طراحی و ترسیم شدہ است۔

در صورتیکہ کہ مایل ہستید تجارب معنوی شما ہم در شمارہہای بعدی نشر گردد، تجارب ارزشمند خود را بہ کاربری روابط عمومی در پیام رسان تلگرام ارسال بفرمایید۔ ضمناً چنانچہ شعر، مقالہ و یا مطلبی مرتبط با اک و یا مرتبط با مطالب نشریہ، توسط شما تہیہ شدہ است و مایل بہ انتشار آن در نشریہ ہستید، می توانید آنہا را بہ ہمین کاربری ارسال فرمایید

ہمچنین می توانید نظرات و انتقادات خود را با ما از طریق ہمین کاربری یا ایمیل مؤسسہ مطرح بفرمایید و یا برای آشنایی بیشتر با تعالیم بنی (اک)، ما را در وبسایت و صفحات شبکہہای اجتماعی ہمراہی فرمایید۔

وبسایت : www.Bani-foundation.com

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

ایمیل روابط عمومی : Banifoundation.pr@gmail.com

لینک کانالہای مجموعہ : <https://linktr.ee/banifoundation>

برکت باشد

