

تجلیات روح ایران

جمعیت مزداسنان

Mazdaznan — Tempel Society

— ۴ —

صد دستور برای صحت و طول عمر

- ۵۱ — در مسئله تغذیه، فصلهای سال و ساعات روز را در نظر گرفته غذاها را موافق فصول از محصولات طبیعی هر فصل ترتیب باید داد.
- ۵۲ — در تمام سال با یکنوع غذا بسر بردن، اعصاب و دماغ را ضعیف میکند و مخالف احکام طبیعت است زیرا خود طبیعت، محصولات خود را ما بماه تغییر میدهد.
- ۵۳ — زمستان فصل تقویت و پروردن بدن است، اوایل بهار فصل تنقیه و تخلیه است. از وسط بهار تا وسط تابستان موسم تقویت و پرورش بوده از وسط تابستان تا اوایل زمستان باز فصل تنقیه و تصفیة بدن است. پس در هر فصلی غذاهائی باید خورد که باین کار و عملیات طبیعت خدمت و کمک کند.
- ۵۴ — همچنین در ساعات روز از صبح تا ۲ ساعت بظنر مانده موقع تخلیه مزاج است و از ۲ بظنر مانده تا دو ساعت از ظنر گذشته باز موقع هضم و تخلیه بدن است و ازین جهت، طرف صبح قبل از عمل کردن مزاج و بعد از ظنر میان ناهار

و شام، غذا خوردن منافی طبیعت است.

۵۵ — در خوردن غذا، آنها را باید آتقدر در دهان جوید که يك حال مایع پیدا کند و فقط درینصورت است که جوهر غذا بیرون میآید و با طعم خوش آیند خود، اعصاب را تحریک و تغذیه میکند.

۵۶ — تنفس در تحلیل و هضم غذا دخل کلی دارد. کسانیکه تنفس عمیق می نواتند کنند که تر محتاج غذا هستند تا دیگران.

۵۷ — مردم تصور میکنند که عصاره غذا نسج های تازه بدن ما میدهد و آنها را قوی می سازد و ازین حیث همه مایل بزیر خوردن شده اند. اعضای غیر لطیف بدن مانند پوست، ناخنها، استخوانها و موها مستقیماً بوسیله غذا نسج های خود را تجدید میکنند ولی اعضای لطیفه بدن اول باید بوسیله کمک غدد تناسلی تقویت شوند و سپس عصاره غذاها را بخود جلب و نسج های خود را تجدید کنند. این یگانه راهی است برای جوان کردن انساج لطیفه و برای تجدید حیات پشیر. (درینباب بکتاب مخصوص مزداسنان رجوع باید کرد)

۵۸ — بدینجهت، غذاهای زیاد مقوی خوردن هرگز بمحافظه توه جوانی و طول عمر کمک نمیکند. بلکه باید غذاهای کم ولی لطیف را انتخاب کرد و اگر نه غدد تناسلی عصاره آنها را نمی توانند تصفیه و جذب کنند و این منبع تجدید جوانی هفت بهدر میرود!

۵۹ — باید میان غذاهای بچه ها و بزرگان فرق گذاشت. بچه ها تا حد بلوغ بیشتر محتاج به تقویت عضلات و استخوانها هستند ولی از حد بلوغ بیالا بیشتر محتاج به تقویت اعصاب و دماغ. از اینرو غذاها مناسب سن و احتیاجات حقیقی بدن باید

انتخاب و تبدیل شود و گرنه ضررهای زیاد (بخصوص در زمان بلوغ) و پاره‌ای امراض تولید می‌شود!

۶۰ — زمان بلوغ مهمترین دوره زندگانی است و مسئله تغذیه درین دوره بسیار اهمیت دارد. بدینجهت، زردشت تعلیمات مخصوص و کافی درینباب داده است و در عهد قدیم از طرف والدین و رؤسای روحانی بچوانان در ایام بلوغ درسهای مخصوص تعلیم می‌شد.

۶۱ — بچه بیش از همه احتیاج بنظایر دارد که دارای نشاسته و قند و چربی و سفیده تخم مرغ باشد و شیر درینخصوص بهترین غذاهاست. اما اشخاصی که کارهای بدنی ندارند و محتاج به تقویت عضلات نبوده بلکه احتیاج به تقویت اعصاب دارند میتوانند بکلی از شیر و قند صرف نظر کنند. کسانیکه کارهای بدنی دارند ترتیب تغذیه آنها مثل تغذیه بچه‌ها باید شود چه هر دو احتیاج به تقویت عضلات دارند.

۶۲ — ازین جهت کسانیکه زیاد میخورند قهراً مایل بورزش و اسپورت میباشند تا حرارت خارق‌العاده‌ای را که از افراط غذا در بدن تولید می‌شود بدینوسیله صرف کنند ولی اشخاصیکه دماغاً اکار میکنند احتیاج بزیر خوردن و ورزشهای مفصل ندارند و غذاهای خود را با دقت تمام انتخاب باید کنند.

۶۳ — میان ولادت و وفات، میان جوانان و پیران و میان کارکنان بدنی و کارکنان فکری درجات بی‌شمار هست و بنا برین تغذیه هر فرد باید موافق شرایط و احتیاجات زندگی خودش ترتیب داده شود. ولی هنوز اکثر مردم غذاها را از روی مواد شیمیائی آنها تقسیم کرده و يك اهمیت غذایی عام و شامل بدانها میدهد و این خطاست.

۶۴ — مردم حتی اطباء فقط خواص و تأثیرات شیمیائی اغذیه را در نظر میگیرند ولی حالاتی را که غذاها در حین هضم و تحلیل در معده کسب میکنند فراموش می‌نمایند در صورتیکه حالت معده و اعصاب و دماغ و چگونگی عصاره‌های معده تأثیرات بزرگ در هضم و تحلیل اغذیه بعمل می‌آورند.

۶۵ — در ازمه قدیم مناسبت و علاقه بدن را با دماغ بخوبی درک کرده و در مسئله تغذیه آن را در نظر می‌گرفتند و حتی برای هر طبقه از افراد بمناسبت اعمال و مسلک آنها غذاهای مخصوص تعیین نموده بودند. باید بیش از پیش این نکته را رعایت کرد.

۶۶ — در موقع هضم رفتن غذا در معده حالتی در غذا حاصل می‌شود مثل ور آمدن خمیر که عبارت از ترشیدن و باد کردن غذا میباشد. این حالت لازمه هضم و کار طبیعی است آنرا تحمض و یا ور آمدن غذا مینامیم. اما گاهی يك حالت دیگر هم دست میدهد که ظاهراً شبیه به این یکی است اما غیر طبیعی است و آن عبارت از تفسخ غذاست که درینحال، بخار، قنخ، آکل، سرکه و ترشیهای دیگر حاصل می‌شود و غذا را مانند نانی که پورمک زده باشد بطرف پوسیدن میکشد و قوت آن را محو میکند. اینحال غیر طبیعی و مضر است و باید جلوگیری کرد.

۶۷ — اگرچه عصاره‌های ترش معده غذا را حل و ترش میکنند ولی این ترشی غیر از آنست که در حال تفسخ و پوسیدگی حاصل می‌شود و هیچ علاقه با هضم ندارد. در غذاهای صحیح که از طرف عصاره معده کاملاً حل شده باشد این نوع قنخ و آکل و علایم پوسیدگی حاصل نمی‌شود.

۶۸ — این تفسخ و ترشیدن غیر طبیعی غذا مایه بسیار امراض شده مانع از قوت گرفتن دماغ و بنیه می‌شود و با هرگونه

- وسایل، جلوگیری از این نوع تخمض باید کرد.
- ۶۹ — این تخمض غیر طبیعی از زیاد خوردن و تند خوردن و از خوردن غذاهای نامیز و کهنه و سبزیهای رنگ‌پریده و میوه‌های کرم‌زده و گل‌زده، غذاهای شب‌مانده و سیب‌زمینی‌ها و حبوبات تنجه (نیغه) زده و سبز شده و همچنین از خوردن چیزهایی که قابل هضم نیستند مانند نشاسته‌جام، دانه‌های میوه‌ها، پوست‌های گردو و پوستهای حبوبات و میوه‌های خشک و همچنین از خوردن غذاهائی که باهم نمی‌سازند و امثال اینها بعمل می‌آید.
- ۷۰ — این نوع تخمض غیرطبیعی، هضم غذا را مشکل می‌سازد و اعصاب مربوط به هضم و قسمت علاقه‌دار دماغ را از فعالیت می‌اندازد و بنا برین باید قانون طبیعی ذیل را رعایت کنیم: زندگی ما بسته بآن چیزی است که هضم می‌کنیم نه بآن چیزی که می‌خوریم.
- ۷۱ — این تخمض، فعالیت بدنی و دماغی را ضعیف می‌کند چونکه دماغ و اعصاب بجهت تخمض جهاز هضم، بخوبی نمی‌تواند کار کنند و آنوقت شخص سست و ناتوان و در رفتار و کردار و مخصوصاً در تفکر و تعقل کند می‌شود.
- ۷۲ — در خوردن غذا باید میان گرسنگی و اشتها فرق گذاشت وقتی باید بخوریم که گرسنه هستیم نه هر وقت که اشتها داریم.
- ۷۳ — گرسنگی وقتی حاصل می‌شود که بدن ما احتیاج شدید بنذا دارد ولی اشتها وقتی بعمل می‌آید که چیزی اعصاب ما را تحریک می‌کند، در صورتیکه اصلاً گرسنه نیستیم ولی نمیتوانیم فرق کنیم.
- ۷۴ — عیسی بن مریم و اغلب فلاسفه و حکما وقتی غذا می‌خوردند که گرسنه می‌شدند نه در ساعت‌های معین و در غلبه اشتها و هوس که از دیدن و شنیدن بوی طعام حاصل می‌شود.

۷۵ — اشتها از تغذیه غلط و بی‌نظمی قوای هاضمه حاصل می‌شود و يك تحريك مرضی تولید مینماید که منجر به تحمض جهاز هاضمه میگردد. ازین رو باید از این تحمض جلوگیری کرد و حس گرسنگی حقیقی را از اشتها جدا نمود.

۷۶ — اشتها و هوس خوردن، يك نوع مرض اعصاب است، ولی گرسنگی يك نظاهر حقیقی طبیعت انسان است و مثل معروف که «گرسنگی بهترین آشپزی است» این حقیقت را میرساند.

۷۷ — گرسنگی يك صدای طبیعت است و اشتها يك فریاد حواس تحريك شده و يك هیجان حسی مرض انگیز است. نا آن دقیقه که يك پاره نان خشک بقدر يك طعمه لذیذ در نظر ما جلوه نکند، گرسنگی حقیقی نداریم و نباید چیزی بخوریم.

۷۸ — مردمان امروزی خود را اسیر خوردن کرده‌اند و آزادی بدن و دماغ را در تریب و تکمیل خود از آنها گرفته‌اند. ماها نهار میخوریم چونکه می‌بینیم ظهر شده است و شام میخوریم چونکه شب شده است. ماها اعصاب خودمان را طوری معتاد کرده‌ایم که درین وقتها فریاد می‌آیند و تحريك می‌شوند بدون اینکه اغلب گرسنگی واقعی داشته باشیم.

۷۹ — بدین جهت ما فقط برای اینکه ترك عادت نشود غذا میخوریم و این مسئله حس ذائقه و شامه ما را کند میکند و بدن ما را پر از پاره سموم و تخم امراض می‌سازد و ما را اسیر اعصاب می‌نماید.

۸۰ — اگر می‌خواهیم سالم و تر و تازه و جوان بمانیم، باید این ترتیب تغذیه قالبی را بهم زنیم و وقتی غذا بخوریم که گرسنگی واقعی داریم آنها را غذاهای متنوع و موافق با احتیاجات بدنی ما.

تتقیة بدن و تخلیه روده‌ها

- ۸۱ — مزاج شخص باید هر روز صبح و شام بی زحمت و خودی خود عمل کند و در هر کس اینطور نباشد یقیناً در بدن او حموضت دم (ترشی خون) بعمل آمده و سبب بسیاری از امراض خواهد شد.
- ۸۲ — اگر مزاج پس از خوردن صبحانه عمل کند باز علامت ضعف کبد است و آنهم باعث ترش شدن خون خواهد شد.
- ۸۳ — مردم در نتیجه تخمر روده‌ها که در عرض قرن‌ها عادات بد، طبیعت ثانوی شده و عمومیت پیدا کرده است، چنان دچار حموضت خون شده‌اند که در پنجاه و شصت سالگی وجود آنها از کلر میافتد و غالباً بیش از ۷۰ سال عمر ندارند در صورتیکه بر حسب قانون طبیعی بایستی ۶ الی ۷ مقابل این مدت عمر کنند.
- ۸۴ — این قانون را در حیوانات می‌بینیم و از آقرار انسانها بایستی ۷ بار سی یعنی ۲۱۰ سال عمر کنند. حیوانات در نتیجه حموضت خون نمی‌میرند ولی انسانها چندین هزار سالست به سبب زندگی ناصحیح خونشان را دچار حموضت کرده‌اند و از آنرو گرفتار انواع ناخوشیها شده و از عمر طبیعی محروم مانده‌اند.
- ۸۵ — صدی شصت و پنج امراض بسبب حموضت خون در نتیجه اقباض یعنی عمل نکردن کافی مزاج حاصل می‌شود و صدی سی و پنج امراض هم در نتیجه تحمض خون بجهت تنفس ناصحیح و غیر کافی که دارای مقدار زیادی حامض کاربون میشود تولید می‌یابد.
- ۸۶ — ریه‌ها و روده‌ها که مراکز دو وظیفه مهم بدن یعنی تنفس و تخلیه هستند باید کاملاً صحیح و مستعد ایفای وظیفه خود باشند و در هر بدن که این اعضا بطور کامل کار کنند

هیچ ناخوشی راه نمی‌یابد.

- ۸۷ — برای رفع اقباض و عادت دادن مزاج بعمل، صبح ناشتا باید دو کیلاس آب داغ که ۶ تا ۱۲ قطره لیمو در آن فشرده باشند و یا دو کیلاس آب تازه چشمه (نه آب انبار) نوشید. کیلاس اولی را یکدفعه، دومی را آرامی باید خورد و در موسم انگور بجای لیمو آب انگور تازه باید ریخت.
- ۸۸ — اگر تا چند دقیقه کلاگر نباشد چیزی نباید خورد و تا شش ساعت صبر باید نمود و اگر نتیجه نداد دوباره دو کیلاس آب بترتیب فوق خورد و اگر آنهم ثمر ندهد بدوآهائی که در کتابهای مزداسنان ذکر شده مراجعت باید کرد.
- ۸۹ — بچه‌ها مخصوصاً صبح قبل از رفتن مدرسه و شب پیش از خواب باید مزاج‌شان را بعمل کردن عادت بدهند.
- ۹۰ — تا روده‌ها را بفعالیت طبیعی بیاوری و اقباض مزاج را بکلی رفع نکنی از صحت کامل برخوردار نخواهی شد.

۵ — دستور روزانه صحت

- ۹۱ — صبح زود تمام بدن را با ابرک و یا در حمام شسته و بدن را خوب خشک کنی و بعد با دستها و یا حوله زبر امالشن داد و با مشتها همه اقسام بدن را تا آنجا که دستها میرسد بکوبی و در همه این مدت بطور صحیح و منظم و عمیق نفس کشیده و بعضی نمه‌ها و شرهای دلکش بخوانی.
- ۹۲ — سپس چند ورزشهایی بدنی مختصر در حالتیکه هنوز لباس پوشیده‌اید بجا بیاورید و ورزشها همیشه باید با پای برهنه باشد.
- ۹۳ — در اتمای روز اقلان در هر ساعت یکتا دقیقه در هر حالیکه باشید یعنی خواه نشسته و یا دراز کشیده و یا ایستاده و یا راه می‌روید بترتیب منظم نفس عمیق بکشید بدین ترتیب که

تقریباً هفت ثانیه نفس را بیرون دهید و سه ثانیه نگاه دارید و هفت ثانیه به درون بکشید و باز سه ثانیه نگاه دارید. شش تا دوازده بار این را تکرار کنید و در حین نفس فکر خودتان را متوجه آن سازید. بتدریج می‌توانید این هفت ثانیه‌ها را بر ۱۰ و ۱۵ و ۲۰ و ۲۵ و ۳۰ برسانید.

۹۴ — شب قبل از خوابیدن پاها و اعضای پائین بدن را تا کمر با آب گرم و صبحها هم با آب سرد و صابون بشوید و بشستن پاها خیلی اهمیت دهید زیرا بوسیله بعضی اعصاب که در پاها منتهی می‌شوند پاها با مراکز مهم دماغ مربوط هستند و نظافت و قوت آنها تأثیری در دماغ میکند.

۹۵ — برای تسهیل جریان خون و تنفس پوست، پاها را از حین برخاستن از رختخواب تا تمام کردن صبحانه برهنه نگاهدارید و کفشهایتان باید بقدر کفایت کشاد باشد و بهیچوجه انگشتان را نرنجانند و حرکت آزادانه آنها مانع نشود.

۹۶ — غذاهای شما مطابق دستورهای مزداسنان مرکب از حبوبات و سبزه‌ها و میوه‌جات باید باشد اما خیلی متنوع. سفره‌های شما از بعضی سبزه‌ها و ریشه‌ها و لبنیات که دافع مکروب هستند مانند اینسون، زیره، زنجبیل، جعفری، پیاز، سیر، ماست، دوغ و امثال اینها خالی نباید باشد.

۹۷ — سیر برای تصفیه خون و پاک کردن بدن از انواع مکروبها از همه مؤثرتر است. سه تا پنج پارچه سیر را ریز ریز کرده نوی نیم لیتر شیر ریخته گرم کنید اما نجوشانید و ده دقیقه بگذارید دم بکشد و بندسیر را انداخته شیر را بجای چائی بخورید.

۹۸ — هر عصر پس از فراغت از کار و قبل از شام باید بدن خودتان را و اقللاً سر و صورت و سینه را بشوید و با

هوله زبر خوب مالش بدهید.

۹۹ — در هر چند مدتی یکبار مسهل خوردن و گاهگاهی مثلاً هر دو هفته یک‌روز را کاملاً بی‌غذا بسر بردن از هر گونه مرض نگهداری میکند و یک قوت جوانی و عمر طولانی می‌بخشد و روزانه دو بار غذای صحیح خوردن و دو بار هم مزاج را بعمل کردن و داشتن اساس قوت و صحت است.

۱۰۰ — هر شب پیش از خوابیدن، دوازده کشیده و بدن خود را به وضعیتی که در ورزش جمشیدی ذکر شده بیاورید و وقتی که فکر خود را جمع کرده و متوجه به ضربان قلب خود هستید به آهستگی تمام که تنها خودتان بشنوید در یک نفس این کلمات را بخوانید: «خدا در مبد مقدس تو حاضر است، بگذار هر چه بدنیا تعلق دارد در آنجا خاموش شود» بعد نفس خود را چند ثانیه ضبط کرده دوباره همان کلمات را بخوانید. بعد دوباره نفس کشیده بار سوم بخوانید. سپس نفس را نگاه داشته در قلب خودتان با یک خضوع و خشوع کامل مثل اینکه در حضور خدا ایستاده‌اید و کلام او را می‌شنوید این عبارت را سه بار بخوانید: «خاموش باش و بدان که من خدایم» آنوقت بگذارید نفستان سیالاً قدرت را بدن شما جازی سازد و طبیعت جریان خود را تعقیب نماید بعد بر خاسته چند نغمه دلکش به آواز بخوانید و با این حال شادی و خوشی بر خنخواب روید!

این چند دستور برای نشان دادن کیفیت تعلیمات دکتر «هائیس» کافی خواهد بود و چون بعضی از دستورها و تعلیمات وی برای اغلب مردم که بی‌اطلاع هستند نامفهوم و حتی ممکن است خنده آور دیده شود لهذا از ذکر آنها صرف نظر کردم و هر کس اطلاعات کاملتر بخواهد خوبست به اداره مرکز کد جمعیت در شهر زوریخ سوریس رجوع کند و کتابهای مخصوص

را تحصیل و مطالعه نماید (۳).

این دستورها همه موافق با قواعد فنی عصر بوده و اغلب اطبا با اینکه خود هم عضو جمعیت نیستند اینها را قبول کرده و با این اصول تداوی میکنند. جمعیت مزداسنان در آلمان محافل متعددی و ادارہ‌هایی دارد که انواع حبوبات و سبزه‌های خشک و علفیات و نباتات شفا بخش و حتی نانهای مخصوص را که «نان ویتامین» مینامند تهیه میکنند و به اعضای جمعیت میفروشند و در اکثر محافل در ضمن کنفرانسهای مفید و عملی، ورزشهای تنفسی و بدنی و دماغی نیز به اعضا و طالبین یاد میدهند.

یروان مزداسنان مدعی هستند که دکتر «هانیش» در ایران تولد یافته و در مملکت «تبت» در یک معبد تارک دنیاها تربیت شده و این کلمات را از نسخه اصلی «اوستا» کتاب آسمانی زردشت که در دفترخانه سری «لاما» ی تبت محفوظ است استخراج کرده و بعدها تعلیمات عیسویت را نیز از روی یک نسخه اصلی همان دفترخانه علاوه نموده است. در اجتماعات رسمی غالباً بعضی از قطعات اوستا را از حفظ میخوانند و خود دکتر «هانیش» یک گردن بند طلا از دانه‌های درشت همیشه در گردن دارد و گویا بدان مناسبت اسم خود را هم «زر-آدشت» می‌نویسد و نیز غزل‌ها و دعاها و مناجات‌ها و موسیقی مخصوص بخود دارند که همیشه قوای طبیعی و قوای روحانی انسانی و خدای یگانه را مخاطب و مظهر ستایش می‌سازند. یروان مزداسنان، با دین اعضای جمعیت کاری ندارند و خود را مالک اکسیر حیات و سعادت حقیقی و مافوق بشر می‌شمارند!

برلین — ۱۲ مرداد ۱۳۰۵ ح. ک. ایران‌شهر