

## تجلیات روح ایران

جمعیت مزداسنان

Mazdaznan — Tempel Society

— ۳ —

صد دستور برای صحت و طول عمر

یلسوف آلمانی «نیچه» در کتاب معروف خود  
بنام «زردشت چنین گفت» (۱) از زبان زردشت  
میگوید که باید «فوق بشر» و «ما فوق انسان



امروزی» شد. انسان کنونی مانند پلی است میان نبات و انسان  
«فوق بشر»! انسانهای کنونی مانند قطرات بارانند و انسان «فوق  
بشر» مانند برق! گوئی «دکتر اوتمان زرادشت هائیش» مؤسس  
جمعیت مزداسنان این صفت فوق بشری را کسب کرده و نفس  
خود را مصداق قول زردشت قرار داده است.

چنانکه سابقاً گفتیم دکتر هائیش مانند اغلب بزرگان  
برای خود معاند هم دارد و بعضی ها او را شارلاتان میداند، ولی  
ما با شخص او کار نداریم و نمیتوانیم عقیده یروان او را که می  
گویند در ایران از يك پدر و مادر پارسی تولد یافته است قبول  
یا رد کنیم و اساساً محل تولد و تابعیت وی مشکوک است و بیش  
از ۱۲ مملکت مختلف او را از اهالی خود میداند و از آن جمله

آلمانها میگویند که وی در سال ۱۸۶۶ در شهر «ستهوم» در مملکت پروس غربی تولد یافته و در ۱۲ سالگی با پدرش به آمریکا هجرت کرده است. در هر حال ما می‌بینیم که امروز چندین هزار پیرو دارد و دستورهای او را اطبا و صاحبان علم و فن می‌پذیرند و قابل استفاده شمرده تعقیب مینمایند. تعلیمات مومی الیه دو قسم است: روحانی و جسمانی و یا نظری و عملی یعنی برای حفظ صحت بدن و طول عمر و برای تربیت قوای دماغی و روحی. ما از نوشته‌های دکتر هانیش و سایر اطبای مزداسنان صد دستور عملی و نظری برای صحت و طول عمر استخراج و ترجمه میکنیم و چنانکه خواهید دید تعلیمات مزداسنان بمسئله تنفس و تغذیه و تخلیه (عمل کردن مزاج) بیشتر از همه اهمیت داده است و پیروان مزداسنان معتقدند که بوسیله این تعلیمات اقلأ ۱۵۰ سال عمر خواهند کرد. این صد دستور که ما استخراج کرده‌ایم فقط يك فکر اجمالی و قواعد مقدماتی را نشان میدهد و برای اخذ معلومات کافی و نتایج قطعی باید به کتب مخصوص مزداسنان رجوع کرد.

### ۱ --- تنفس

- ۱ --- تعلیمات تنفسی مزداسنان یگانه و صحیح‌ترین طریقه ایست برای تربیت و تکامل شخصی و تقویت مزاج و حفظ صحت.
- ۲ --- بسیاری از طریقه‌ها و تشکیلات علمی و طبی و روحی هست، که تربیت روحی و جسمی را تعلیم میکند اما همه نظری است و نتیجه عملی نشان نمیدهد ولی مزداسنان ثمرات تعلیمات خود را عملاً ثابت میکند و تعلیمات تنفسی او، جریان خون، قوت اعصاب، فعالیت غدد و طراوت دماغ را تأمین می‌نماید.
- ۳ --- انسان، عالیترین محصول تأثیرات جهان خلقت است

و قطعاً به وسیله عناصر مادی، خزاین روحی را می‌تواند دست بیاورد اما نظریات در جلو عملیات تاب مقاومت ندارد زیرا یک برهان شهودی و عملی بیش از هزار دلیل نظری وزن و قیمت دارد.

۴ — تعلیمات صحی و تنفسی مزداسنان با یک اساس صحیح زندگی بخش شروع میکند و قدم بقدم از میان ادوار عمومی خلقت پیش میرود تا مرد را بدرجه انسان کامل برساند.

۵ — تنفس حیات است و انتظام و آهنگ تنفس کیفیات زندگی روزانه را معین میکند. در دماغ انسان بعضی قوای لطیفه هست که هنوز تظاهر نکرده و آنها به وسیله تنفس صحیح نمو می‌تواند کند.

۶ — تنفس خود را صحیح و منظم کن و لجام آنرا در دست خود بگیر، آنوقت خزاین زمین و آسمان بدست تو می‌افتد.

۷ — هوا را از بینی تنفس کن و دهن را بسته نگاهدار.

۸ — هنگام تنفس سینه را پیش بیاور و شانه‌ها را عقب کش و لی بلند نگاه ندارد.

۹ — تنفس را هر قدر می‌توانی عمیق بکن هم در کشیدن و هم در بیرون دادن نفس.

۱۰ — هر روز چند بار ورزش تنفسی ذیل را بجا بیاور: در هوای صاف سر پا ایستاده اول با نفس عمیق هوا را بدرون ریه‌ها بکش و در ضمن دستها را بلند کرده از عقب دوشها باین بینداز و آنوقت نفس را بیرون ده. این ورزش دفع سرما خوردگی و خستگی و سرفه میکند.

۱۱ — تنفس صحیح و عمیق، خون را صاف و قوی میکند و آنرا بتمام اقسام بدن قسمت مینماید، قوه سیاله الکتریکی اعصاب را زیاد و از آن رو قوه حافظه و عقل را هم قوی‌تر می‌سازد.

۱۲ — تنفس صحیح فقط در هوای صاف و آزاد بعمل می‌آید و

در اطاقها پنجره را اقلأ چند دقیقه باز گذار تا هوا تازه شود.  
 ۱۳ — مزداسنان راه تنفس صحیح و منتظم را نشان میدهد و  
 بدان وسیله ریه‌ها که چرخهای مهم حیات هستند جریان خون را  
 منظم میکنند و آنرا بواسطه هیدروژن صاف مینمایند و فعالیت قلب  
 را هم از آن رو تزئید میکند.

۱۴ — اگر خود را خسته و درمانده و بی‌ذوق و بی‌حال و بی  
 اقوت حس میکنی ورزش تنفسی ذیل را بجا آور تا خود را زنده  
 دل و تازه نفس کنی و بدستورهای مزداسنان اطمینان حاصل نمائی:

#### ۲ — ورزش تنفس جمشیدی

۱۵ — بدنت را بیک حال سکون و استراحت کامل بیاور یعنی  
 در هر وضعیت باشی بدن را سبک و آرام نگاه دار چنانکه در  
 حالت خوابیدگی می‌شود.

۱۶ — به پشت خود دراز بکش و سینه خود را قدری جلو  
 آورده تمام عضلات بدن را سست کن یعنی بحال خود واگذار  
 و خفیف و بیحرکت ساز.

۱۷ — نوک زبان خود را بدنماتهای زیرین تکیه ده و هیچیک  
 از عضلات صورت خود را حرکت مده و تمام بدن را آرام و  
 بیحرکت نگاه دار.

۱۸ — چشمهای خود را بیک نقطه که محاذی چشمهاست  
 نصب کن و هرگونه فکر و خیال از مغزت بیرون نما یعنی  
 بهیچ چیز فکر مکن.

۱۹ — بآرامی تمام نفس خود را بیرون ده ولی بدن نباید  
 از حالت آرامی و سستی و سبکی بیرون بیاید. نفس را آنقدر  
 بیرون ده که دیگر بینی بیش از آن نمی‌توانی.

۲۰ — درینحال چند ثانیه مثلاً تا شمردهن يك تاده و یا تا

- ۱۵ و ۲۰ در قلب خود بدون حرکت و نفس کشیدن بمان.
- ۲۱ — آنوقت به آرامی نفس بکش یعنی هوای بیرون را بتوی ریه‌ها بکش ولی بدن باز در همان حال سبکی و سستی باید بماند، تنها قفسه سینه سخت و بهم کشیده میشود.
- ۲۲ — باز بترتیب فوق، نفس را بقدر امکان بیرون ده
- ۲۳ — باز چند ثانیه تا شمردن يك تا ۱۰، ۱۵ و یا ۲۰ نفس خود نگاهدار و بیحرکت بمان و بعد به آرامی نفس بکش.
- ۲۴ — این ورزش تنفسی را سه تا پنج بار پشت سر هم بجا یار.
- ۳ — تغذیه
- ۲۵ — غذاها در بدن دو کار میکنند یکی این است که حرارت لازم را تولید میکنند تا اقسامیکه هر روز از بدن به تحلیل میرود دوباره بجای خود پیاید و یکی هم تمیز کردن بدن و بیرون دادن مواد غیر لازم و مضر میباشد.
- ۲۶ — هر يك از عضوهای بدن ما يك نوع حرارت لازم دارد و هر غذا هم نوعی حرارت تولید میکند پس دانستن احتیاج اعضا و حرارت غذاها واجب است.
- ۲۷ — فقط در سایه تغذیه صحیح و علمی می‌توانید صحت و سعادت و آسایش و طول عمر را دارا شوید.
- ۲۸ — نباید گفت چقدر میتوانم بخورم بلکه چقدر احتیاج بخوردن دارم و بهتر از آن هم اینست که بررسی حد اقل غذا که با آن رفع احتیاج بدن شود کدام است.
- ۲۹ — نباید دید که کدام غذا لذیذتر است بلکه کدام يك از آنها را بدن ما بیشتر احتیاج دارد و بهتر هضم می‌کند.
- ۳۰ — عموماً معروف است که بدن انسان محتاج آلومین و کاربون و چربی است اما تاکنون احتیاج بدن را به اقسام

نوسفات‌ها که آنها به ماده «ویتامین» و «سالمین» مبدل شده اعصاب و انساج را تقویت و مرد را در قوت دماغی و تکامل عقلی خدمت و بالاخره برای هضم و جذب و مص غذا از طرف بدن کمک میکند، نفهمیده و چندان به اهمیت آنها پی نبرده‌اند.

۳۱ — از آن جهت مردم مجبور شده‌اند بیش از مقدار لازم غذا بخورند و نمی‌توانند آنها را هضم دهند آنها تعفن نموده انواع امراض را تولید میکنند.

۳۲ — مردم پول خود را برای غذاهائی صرف میکنند که آنها را هضم نمی‌توانند کنند و نگاهداشتن آنها چند روز و طرز ساختن آنها، قوت آنها را میگیرد و بجای قوت بارسنگین میشوند.

۳۳ — هر کس خیال کند که خدا حیوانات را آفریده که انسانها آنها را کشته بخورند خطای بزرگی کرده است.

۳۴ — هر کس خیال میکند که خوردن گوشت برای تقویت بدن و مخصوصاً عضلات واجب است تا دیر نشده باید عقیده فاسد خود را اصلاح نماید.

۳۵ — آیا کیست که در قوت بایک فیل و یک اسب و یک گاو که بانباتات تغذیه میکنند مقابله کند و آیا تنگین نیست که ما در خوردن گوشت از حیوانات دهنده تقلید کنیم؟

۳۶ — پس یگانه طریق نجات از امراض و حفظ صحت کامل عبارت از تغذیه با حبوبات و سبزی‌ها و میوجات است.

۳۷ — عموماً یک تلت غذائیکه مردم امروزه میخورند برای صحت بدنی و دماغی کافی می‌باشد.

۳۸ — سرد شدن دستها و پاها دلیل این نیست که حرارت بدن کم شده باید چیزی خورد بلکه دلیل اینست که جریان خون بقدر کافی سریع نیست و حرارت را بدستها و پاها نمی‌رساند.

۳۹ — ریختن غذاها بمعدده مثل اینکه ماشینی بر میکیم هرگز صحت و قوت نمیدهد بلکه باید غذاها را دانسته و فهمیده و با فکر بخوریم یعنی بفهمیم که چرا میخوریم، چه چیز میخوریم و چه نتیجه باید بگیریم.

۴۰ — اعصاب هم باید بقبول کردن غذا حاضر باشند و اگر در حال غضب و اوقات تلخی و حدیث و دماغ سوختگی و پیمیلی سر سفره نشینیم و شکم خود را محض اینکه خالی نماند و ترك عادت نشود پر کنیم، آن غذا هرگز بصحت مزاج خدمت نمی کند بلکه برعکس مایه مضر و ضعف و مرض می شود.

۴۱ — غذا را باید به آرامی و خوشروئی و شادی و ذوق و دقت و صرف فکر خورد. بدینجهت در ملل قدیمه در حین غذا حرف زدن خوب نبود و خواندن دعا هم در ابتدای غذا برای اینست که فکر و روح نیز شرکت کند و این هم واجبست.

۴۲ — جمع کردن حواس و فکر در سر غذا برای عمل تغذیه، يك قوت مخصوص در بدن ما تولید میکند که هضم و تمثیل غذا را آسان میکند و آنرا برای ما محسوس می سازد چونکه درینصورت غذاها درست و راست بطرف هدف خود میروند و وظیفه خود را ادا مینمایند.

۴۳ — بدین وسیله قوه ذائقه ما هم دقیق و حساس تر میشود و احتیاجات بدن را بخوبی درک می نماید و از پر خوردن ما را نگاهداری میکند و برای جویدن کامل غذا فرصت میدهد.

۴۴ — مواد غذایی دو نوع است پاك و ناپاك. پاك آنهاست که قوه حیاتیه و نمو آنها نمرده است مانند حبوبات و بقولات و سبزیها و میوهجات و اینهاست که حیات و صحت میدهند اقسام گوشتها از هر حیوانی باشد مسبب امراض و قصر عمر

می باشد و باین معنی ناپاک شمرده می شود. زردشت در اوستا گفته است: «پاکی بالاترین نعمت است» غرض از پاکی تنها پاکی ظاهری لباس و جسم نیست بلکه پاکی فکر و باطن و اغذیه را نیز شامل است.

۴۵ — هر چیز که مرده است و هر چیز که شروع به پوسیدن و ضایع شدن کرده ناپاک است و قابل غذا شدن نیست پس گوشت هم ازین قید است. بدن ما ماشین بی روح نیست که مواد بی روح نومی آن بریزیم.

۴۶ — گوشت حیوانات کشته شده بزودی شروع به تفسخ میکند و بعضی زهرها مانند «گره آبن» و «لواکوماین» نولد می یابد و حتی با وجود سرخ کردن و پختن و ادویه ریختن باز اثرات تفسخ زایل نمیشود و بدینجهت نباید آنرا جزو غذا کرد.

۴۷ — غذاها باید از حیث مواد شیمیائی متنوع باشد و همدیگر را تکمیل کند باین معنی که دو غذا دارای یک ماده باشد زیرا اگر مثلاً سیب زمینی و برنج را در یکجا بخوریم چون هر دو دارای نشاسته میباشد معده احتیاج خود را با یکی از آنها رفع نموده بدیگری نمی بردارد و آن یکی هضم نشده تخمر و تولید مرض میکند.

۴۸ — تمام حکمت و اسرار تغذیه صحیح در طریقه ساختن و جور کردن غذاهاست و بدین جهت است که اکثر مردم با اینکه غذاهای خوب و مقوی را باشتهای کامل میخورند باز قوت ندارند و ناخوش میشوند.

۴۹ — یک غذای صحیح مثلاً ازینقرار میتواند ترتیب داده شود:

۱ — نان و یا بجای آن غذائیکه از حبوبات با میوه و گردو و یا با سبزی و یا با لبنیات ولی بی قند دست شده باشد.



۲ — سیب زمینی و سبزیهای دیگر و مخصوصاً پیاز که با شیر پخته باشند. ۳ — برنج و پنیر با سبزی و یا با میوه. ۴ — غذاهایی که با تخم مرغ ساخته باشند اما بی قند با انواع سالادها و سرشیر.

۵۰ — صبح زود و بعد از ظهر که اوقات تخلیه طبیعی بدن است، چیز زیاد و مغذی نباید خورد بلکه میوه و سبزی و یا شیرۀ آنها بسیار مفید و کافیست و اساساً صرف نظر کردن از صبحانه تا دو ساعت بظهر مانده بهترین کارهاست برای تقویت مزاج و اعاده جوانی و قوت اعصاب و دماغ. (تاتمام)

## اخبار علمی

### عالم غیب

دردزیر این عنوان، «مادام کابریل فلاماریون»، زن حکیم و هیئت شناس معروف فرانسوی که پارسال جهان فانیرا بدرود گفت مقاله در جریده روحیون نوشته و شرح ذیل را داده است:

«در باغ رصدخانه معروف که فلاماریون در آنجا کار میکرد يك درخت چنار بدست خود بنام «مسیو مده» که زمین رصدخانه را بخشیده بود کاشته بود و من هم از طرف خود يك درخت بلوط کاشته بودم و هر دو درخت بزرگ شده‌اند.

فلاماریون این دو درخت را بسیار دوست میداشت و در چهارم ماه ژون سال گذشته که دست تقدیر او را از من ربود برای شادی روح او کفتم دو شاخه از این دو درخت را روی کفن او در بالای سینه‌اش گذاشتند و تابوت را بسته و خاک ریختند و روی خاکش هم گلهای کاشتنند. در ماه آوریل امسال که بزیارت قبرش رفتم با کمال