

توان روحی زن

« یوگینی »



ادبانهبو

پایگاه
جامع
اطلاعات
کتابی

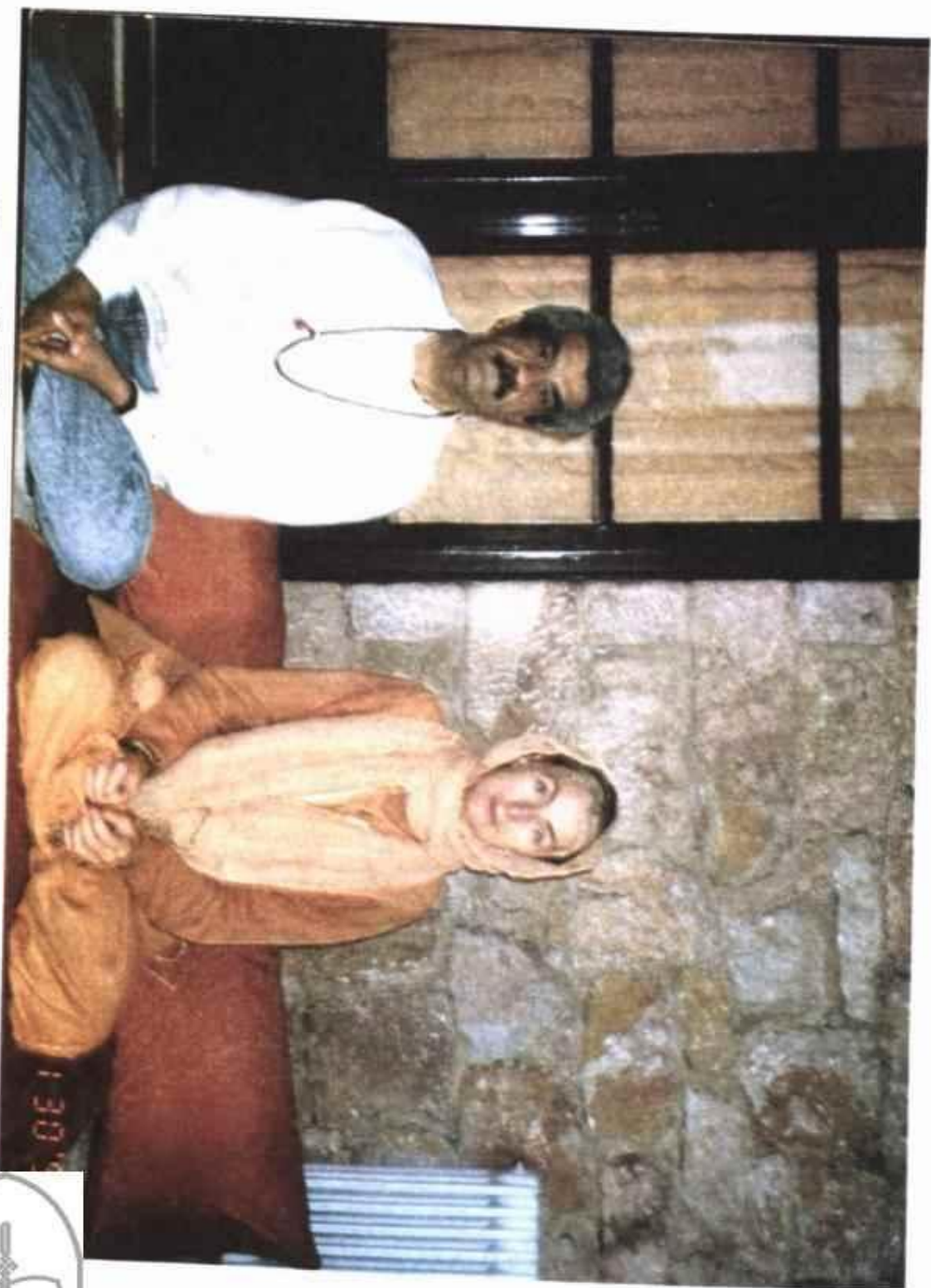
توانی ساتیاناندا ساراسواتی

www.adinehbook.com

با همکاری دکتر قاسمی

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





سولہی شیولہورتی و آگاندہ جیوتی (جلال ہوسوی نسبیہ) در آکشرم آگن - یونان



۱۹

توان روحی زن

یوگینی

(پاکسازی جسم - روان - روح با تمرینات یوگا تانترا)

نوشته سوامی ساتیاناندا ساراسواتی

ترجمه و تالیف جلال موسوی نسب

با همکاری دکتر رضا قاسمی



انتشارات فراروان

۱۳۷۸

۲۹۲، ۳۹۲۵
ت ۱۱۸ س

ساتیاناندا ساراسواتی، سوامی، ۱۹۲۳ - Satyananda Saraswati, Swami

یوگینی: توان روحی زن: پاکسازی جسم - روان - روح با تمرینات یوگانانترا / نوشته
سوامی ساتیاناندا؛ ترجمه و تألیف جلال موسوی نسب، با همکاری رضا قاسمی - تهران:
فراروان: ۱۳۷۸

[۲۵۶] ص: مصور، جدول - (انتشارات فراروان: ۵۲، فرهنگ‌نامه یوگا: ۱۹)

ISBN 964-6135-28-5

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

NAWA YUGINI TANTRA

عنوان اصلی:

۱. یوگا (ناتریسم بودایی). ۲. زنان ۳. یوگا (ورزش). الف. مبارک‌های موسوی نسب،
جلال، ۱۳۰۲ - ، مترجم. ب. قاسمی، رضا، مترجم. ج. عنوان. د. عنوان: توان روحی زن.
ه. عنوان: پاکسازی جسم - روان - روح با تمرینات یوگانانترا.

۹۷۲/س/۸/۱۵۹۸ BQ ۲۹۴/۳۹۲۵

۱۳۷۸

۷۸-۱۷۳۸۰م

کتابخانه ملی ایران

۷۱۲۳۷
کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد
۱۳۵۹
۱۸۰۰۰
۷۸۱۱۲/۱۸

توان روحی زن

«یوگینی»

نوشته سوامی ساتیاناندا ساراسواتی

تألیف و برگردان جلال موسوی نسب

با همکاری دکتر رضا قاسمی، ویراستار دکتر مهرپرور

حروفچینی نقش چلیپا، لیتوگرافی لادن، چاپ رامین

چاپ اول ۱۳۷۸، تیراژ ۳۰۰۰

قیمت ۱۸۰۰ تومان

«حق استفاده از مطالب و تصاویر برای مترجم محفوظ می‌باشد»

انتشارات فراروان: تهران، ص. پ. ۵۷۶۹-۱۴۱۵۵، تلفن ۶۴۳۷۷۵۳

شابک ۹۶۴-۶۱۳۵-۲۸-۵ ■ ISBN 964-6135-28-5



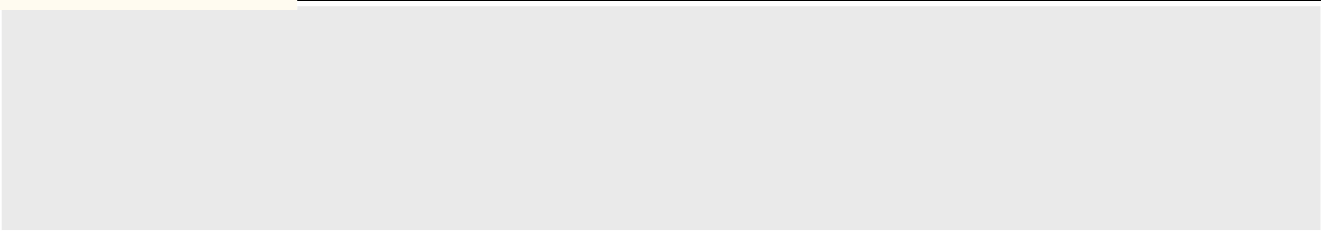
تقدیم به تو، مادر مهربان، ستون استوار خانواده،
و به تو، ای فرزندم، که در انتظار مادر شدنی.

در نظم و نثر و محاوره، دربارهٔ زن سخن‌ها بسیار است. زن
موجودی است زیبا، ظریف و شکننده. هر کلامی که جز
بیان ستایش او نباشد، سخن به گراف رفته؛ زیرا که خلقت و
هنر از او نشأت گرفته است.

شیوا در پناه تاج همایون آرامش را در نقش گل یاسمین به
هستی هدیه کرد.

آناندا جیوتی





فهرست مطالب

۱۱-۱۲ پیشگفتار

۱۳-۱۶ سخن دوست

... بخش اول ...

۱۹-۲۵ توان روحی زن

جنبه‌های بیداری - آگاهی روحی زن - قانون تانترا - زنان مقدم‌اند - فرضیه هاتا یوگا -
رقص شیوا - زن در جامعه فعلی

۲۷-۳۶ ساختار بدن زن

کلید - مذکر و مؤنث - غدد درون‌ریز - سیستم تولیدمثل - عادت ماهانه - نوشداری ترس

۳۷-۴۶ دیدگاه یوگا و بدن

پنج لایه - کاتالهای انرژی آیدا و پنگالا - منشاء بیماری - حلقه‌های قدرت - چاکراها -
ارتباط ذهن و جسم - تجلی روح

۴۷-۵۷ دوره قاعدگی

دوره قاعدگی - قاعدگی - قاعدگی دردناک - دیدگاه دانش یوگا - رژیم غذایی - نگرش‌های منفی -
یادی از گذشته

۵۹-۷۰ شروع قاعدگی و یانسگی

شروع قاعدگی - جشن قاعدگی - زمان آشکاری - دگرگونی - هدیه مادر - دپکشا - تغییر زندگی - یانسگی -
علامت فیزیکی - یک اقلیت - درمان - نگرش منفی - ترس بی‌جا - دیدگاه یوگا - پرتوجو بودن

۷۱-۸۲ ویژگی‌های زن

تشابه زیاد - رشد اجتماعی - تلافی فرهنگها - ستر - مافوق بودن - خصوصیت آیدا و پنگالا

۸۳-۹۰ انرژی اولیه

انرژی مقدماتی - اجتناب - حالتی از امتزاج

۹۱-۹۸ ازدواج

یک سراب - وسیله نه هدف - امنیت - عشق چیست - عشق جهانی - ازدواج وظیفه است - کارماتیا

۹۹-۱۰۹ انتخاب‌های دیگر

غریزه مادری - انتخاب - زنان مجرد - تعصب - یوگا و نیاز به زمان - پرتوجو - زنان پرتوجو

..... الهه درونی

اسطوره یا الهه - نمادها - نیروی تکامل - تجدید حیات - الهام



... بخش دوم ...

- ۱۲۳-۱۳۲ اطلاعات عمومی
کمردرد - دردهای مختلف - درد پائین کمر - علت‌ها - عوامل هیجانی - دردهای مزمن -
درمان با یوگا - زمان - مفهوم وسیع
- ۱۳۳-۱۴۸ افسردگی
علامت - علت‌ها - انحراف انرژی - دیدگاه روان‌شناسی - حالت بی‌مفهوم - لساد در خلاقیت -
یوگا درمانی - امور عادی یوگی - کارما یوگا - بهره‌وری - قبول شرایط تازه
- ۱۴۹-۱۵۲ سردرد
عدم تعادل هورمونی - سردرد تنشی - سردردهای میگرنی - عوامل شکل‌دهنده - رژیم غذایی -
عوامل هیجانی - درمان با یوگا
- ۱۵۳-۱۵۸ سردردهای دیگر
سردردهای سینوسی - سردردهای گوارشی - فشار چشم - برنامه‌های تمرینی
- ۱۵۹-۱۶۶ ترشح (لکوره)
طبیعی چیست؟ - همراه نشوید - لکوره - عوامل مستعدکننده - بهداشت شخصی - برگشت تعادل
- ۱۶۷-۱۷۲ قاعدگی‌های غیرطبیعی
- ۱۷۳-۱۸۲ چاقی
درمان از طریق یوگا - عوامل روانی - رژیم غذایی - استفاده از غذاهای طبیعی - عادات مفید -
زمان‌بندیهای مهم - احساس گناه نکنید - برنامه‌تمرین
- ۱۸۳-۲۰۳ حاملگی
بارداری آگاهانه - تمرین‌های مقدماتی - تمرین‌های زمان بارداری - تنفس - تشکیلات خاص -
تغذیه روحی - یوگاتیدرا - زندگی در رحم - تولد نوزاد - یوگا و زایمان - بعد از زایمان -
افسردگی بعد از زایمان - شروع یوگا - توجه - تشریفات ورود - برنامه یوگا
- ۲۰۵-۲۰۸ افتادگی اندام داخلی
نشانه‌ها - علت - درمان - تمرین
- ۲۰۹-۲۱۶ بیماریهای دستگاه ادراری
بی‌اختیاری - علت‌ها - درمان از طریق یوگا - برنامه‌تمرین - عفونت مثانه - درمان طبی -
زنان بیشتر در خط عفونت قرار دارند - درمان از طریق یوگا - پیشگیری و رژیم غذایی - برنامه‌تمرین
- ۲۱۷-۲۲۲ وریدهای واریسی
علت - عوامل مستعدکننده - درمان طبی - توصیه‌های کلی - درمان از طریق یوگا - برنامه‌تمرین

... بخش سوم ...

- برنامه یوگا برای زنان
..... برنامه کلاسیک شاوآسانا



پیشگفتار

پارام هاسا ساتیاناندا، بنیان گذار یوگای علمی قرن حاضر، بعد از بازدید از اغلب کشورهای شرق و غرب اظهار داشت که در بیشتر جوامع بشری، اساس تشکیل خانواده به سستی گراییده است، روند این فرایند سیر صعودی طی می‌کند و فضایل انسانی را با خطر جدی مواجه کرده است، عشق‌های آتشین قبل از ازدواج به سرعت به نفاق و مشاجره و طلاق ختم می‌شوند. سرانجام این وضع ناگوار سرگردانی و پریشانی کودکان، نوجوانان و جوانان آینده ساز جامعه است که به عواملی مخرب تبدیل می‌شوند.

لازم است که موسسه علمی / آموزشی بین‌المللی یوگا برای جلوگیری از پیشرفت وضع موجود براساس تعالیم مقدس تانتریک، سنت و تعالیم انسان پرور مذاهب و پژوهش درباره سابقه تاریخی نقش زن در جوامع گذشته و حال رهنمودهای لازم را ارائه دهد. این کتاب، نتیجه تحقیقات دانشمندان در اجراء اوامر سوامی است.

سیستم علمی / عملی یوگای تانتریک واحد اجتماع را خانواده می‌داند و بر این عقیده است که هرگونه اخلال در این واحد سبب اخلال نسبی در نظام جامعه است اختلاف بین همسران و گسیختگی‌های پیوند زناشویی اکثراً ناشی از عدم درک صحیح از نقش زن و ساختار وجودی او در ایجاد خانواده است. احترام زیادی را که تانتریک برای زن قایل شده به این مناسبت است که او پایه اصلی و خالق انسان است. او مادر است و فرزند را در آغوش گرم خود گرفته با شیریه حیاتش تغذیه می‌نماید. او زنجیره اتصال خلقت انسانها است نه وسیله کامجویی مردان نفس پرست. در این مورد سنت‌ها و مذاهب به ویژه شریعت اسلام و بالاخص تشیع آن چنان که در دل آمد آئین تانتریک را پشتیبانی می‌کنند. تعالیم تانتریک با نهی شهوت پرستی م



نیروی اولیه، یا انرژی جنسی صرفاً برای تولید مثل است اگر چه با لذت کاذب جنسی همراه می‌باشد، ما باید بنا بر طبیعت این نیرو، آن را در تولید نسل و یا تقویت سایر نیروهای حیات بخش بکار گیریم علت از هم پارگی یا عدم تشکیل خانواده ناشی از نادانی به مفهوم فوق و بکارگیری غلط نیروی اولیه است. اگر ما به طریقی با استفاده از امکانات مفید همراه با شناخت طبیعت زن و هدف از تشکیل خانواده بتوانیم آموزش‌های قبل و بعد از ازدواج را در مراحل آموزشی جا دهیم به طور قطع در استحکام پیوندهای زناشویی کمک موثر نموده، بی‌نظمی‌های اجتماعی را کاهش داده‌ایم.

هدف از انتشار این کتاب نیز همین توجه بوده تا شاید با شناخت ساختار جسمی و روحی زن و اهداف تشکیل خانواده بانوان محترم بتوانند ضمن تأمین سلامت خود از طریق یوگا به سعادت دل‌خواه خود در کنار همسر و فرزند برسند.

متأسفانه یک نظر انحرافی از یوگا تانتریک از سوی افراد تاماسیک که زن را عامل لذت‌جویی می‌دانند اشاعه یافته است شروع مخالفت با یوگا از طرف ثروتمندان نفس‌پرست غربی به زمان رنساس برگشت پیدا می‌کند که در اروپا اوج گرفت و هر روز به صورت بت عیار به نام آزادی زن جلوه‌گر شد و دستاویزی برای مردان نفس‌پرست در سوءاستفاده از مقام شامخ زن گردید.

این جاهلان ناآشنا و نابخرد به مکانیزم زن و اهداف عالی تشکیل خانواده، پیشوایان مذهبی و رهنمودهای آنان را به ویژه تعالیم تانتریک را که پایه و اساس اخلاق فردی و اجتماعی است و مانع عملی شدن اهداف آنها است و از قدمت و استحکام بیشتری برخوردار است هدف حملات خود قرار داده‌اند، آنها آموزش‌های جلوگیری از بیهوده مصرف کردن نیروی جنسی را که می‌تواند در افزایش سطح کمالات انسانی به کار گرفته شود به سخره گرفتند و برچسب غیراخلاقی بودن نفس‌پرستی را که خود در دام آن گرفتارند به مردان روحی والامقام یوگا تانترنا نسبت دادند. در کتاب سخن دل آشکارا این مورد به بحث و تبادل نظر گرفته شده است. امید است مطالعه این کتاب وسیله‌ای باشد برای استحکام پیوندهای زناشویی و رفع اختلافات موجود در خانواده‌ها. در پایان لازم می‌دانم که از مساعدت‌ها و حمایت‌های مالی جوان برومند معتقد به علوم روحی آقای (م. ش.) که ما را در ارائه کتاب یاری کرده‌اند تشکر نمایم. تنها کاری که می‌توان برای ایشان انجام داد طلب سلامت و توفیق در امر کسب و کار از ایزد یکتا است.

آناندا جوتی

تیر ۱۳۷۸



سخن دوست

قبل از هر کلام بر خود لازم می‌دانم که از استاد عزیز و بزرگوایم جناب آقای جلال موسوی نسب نهایت سپاس و تشکر را داشته باشم که نه تنها برای من و همسرم بلکه برای تمامی علاقه‌مندان به مسائل روحی خدمات و زحمات بسیاری را متحمل شده‌اند تا با آموزش صحیح یوگا، را از سرگردانی و بیراهه رفتن‌های بیهوده نجات دهند، و ما را با یوگای اصیل که میراث فرهنگی ایران باستان است آشنا سازند. تا قبل از آشنایی با ایشان پرتوجوی اساتید بسیاری بودم که لازم می‌دانم از آنها نیز قدردانی بنمایم و اضافه نمایم طی چند سال تمرین یوگا تنها این مرد شریف بود که چهره واقعی یوگا را به من طالب و دیگران ارائه کرد.

متأسفانه این علم استوار و کهن سال روحی چند سالی است که با چهره انواع ورزشها و واژه‌های فریبنده مانند فکرخوانی، تله‌پاتی، انرژی درمانی، پرواز روح از بدن و بسیاری کارهای نمایشی دیگر که مغایر هدف اصلی یوگا است رواج بازار روز گردیده، مانع رشد قابلیت‌های بالقوه و نهفته در وجود طالبین شده است به عبارت دیگر نوعی وسیله سرگرمی گمراه‌کننده برای نسل جوان قرار گرفته است. سیستم علمی - عملی یوگا برای شکوفایی استعدادها است. وسیله‌ای است جهت درک بهتر و پیشرفت سریعتر در مسائل روحی، من واقعیت این هدف مقدس را با مطالعه کتابهای دانشگاه بین‌المللی یوگا که توسط استاد موسوی نسب به فارسی برگردانده شده یافتیم و می‌توانم صادقانه بگویم چهره اصیل یوگا از طریق این مجموعه برایم نمایان شد و دریافتم که یوگا نه تنها هیچ منافاتی با عرفان خصوصاً عرفان اسلامی ندارد انسان کمک می‌کند تا با شناخت درون و ارتقاء آگاهی، درکی بهتر از مذهب و عرفان کند و دریافتم که یوگا وسیله‌ای جهت درک بهتر و روشتر این کشش درونی به سوی خ



می‌باشد و کمک می‌کند تا فرد به انسانی شایسته و کامل تبدیل شود و به طور خلاصه مصداق مفهوم این بیت گردد:

بیرون ز تو نیست هر آنچه در عالم هست از خود بطلب هر آنچه خواهی که تویی
 به واقع مفاهیم یوگا از تمدن عظیم و فرهنگ غنی این مرز و بوم به دیگر نقاط جهان رخنه کرده است. حال وظیفه خود می‌دانم که یادآور شوم این فرهنگ اصیل دیرینه ایرانی را مجدداً باید زنده کنیم تا هویت واقعی مردم ایران که همیشه خداپرست بوده‌اند و روح عرفان در خاک و خونشان جاری است جانی تازه به خود بگیرد و نگذاریم فرهنگمان که رهنمون بسیاری از ملت‌های دیگر بوده، به دست فراموشی سپرده شود، فرهنگی که در آن احترام به زن به عنوان نشانه عشق و وفاداری یکی از ارکان اصلی بوده و زن را به عنوان نیمه مکمل مرد می‌ستاید؛ به عنوان موجودی که خلق می‌کند و عشقش بسیار شبیه و نزدیک به عشق الهی است؛ زیرا زن در برابر عشق و محبتی که از خود به فرزندانش نشان می‌دهد توقع و انتظاری ندارد و وجود خودش حاکی از عشق است. شاید تاکنون بسیاری از فلاسفه و بزرگان در مورد زن این موجود پیچیده و مرموز سخن‌ها گفته و نوشته‌اند، ولی به درستی به ابعاد روحی و روانی او نپرداخته‌اند. من به این جهت برای زن کلمه خالق به کار می‌برم که تمامی انسانها جزئی از وجود مادرانشان هستند زیرا تا چهارماهگی که روح و پرانا در کالبد جسمانی جنین دمیده شود از انرژی و پرانای مادر استفاده می‌کند و می‌توان گفت همان طور که ما جزئی از وجود خداوند هستیم جزئی از وجود مادرانمان نیز می‌باشیم.

در اصل یکی بودست جان من و تو پیدای من و تو و نهان من و تو

آری این حقیقتی زیباست که در انواع حیوان، اصل و اساس ماده است و مرد فرع است و تابع. در جریان وضع حمل (زایمان). مرد پی می‌برد که زن از او به پدیده خلقت نزدیکتر است و همین طور وابستگی نوع بشر به زن از اصول تفکیک‌ناپذیر طبیعت می‌باشد؛ به همین خاطر است که اقوام ابتدایی مادر را می‌پرستیدند. مسئله مهم دیگری که قبلاً اشاره کردم و زن را از مرد متمایز می‌سازد و او را به خدا نزدیکتر می‌کند، عشق است که در نهاد وی به ودیعه گذاشته شده است؛ آن هم عنصر معنوی عشق. زیرا عشق زن بیشتر مادری است تا جنسی و سبب است^{۱۷}

ثبات خانواده می‌باشد و مهمترین غریزه در زن، که احساسات و عواطف او را رقم می‌زند غریزه باعث انطباق وی با محیط می‌گردد. گرچه شدت و عمق هیجان عشق در زن کمتر است ولی گستره وسیعتری دارد و تمام زندگی زن را دربرمی‌گیرد، به طوری که بدون



زندگی زن مفهومی ندارد. در یک جمله می‌توان گفت زن وقتی زنده است که معشوق باشد. توجه به او مایه حیات اوست. عشق در مرد جزئی از زندگی اوست ولی کل حیات و زندگی زن است. خصلت دیگر زن که او را از مرد متمایز می‌سازد، صبر و شکیبایی اوست. این درست است که مرد در مواجهه با مشکلات و خطرات کارآمدتر و شجاعتر از زن عمل می‌کند، ولی تحمل زن در مشکلات روزانه و سختی‌ها بیشتر از مرد است. زنها در بروز و فهم علامات احساس و افکار دیگران از چهره، توانایی بالایی دارند از این جهت گول زدن زنان سخت‌تر از مردان است. با تمامی این تعاریف عشق، حس مادری آمیخته با مهربانی، حمایت از نوع و خیلی صفات عقلی و قلبی دیگر زن را به دین و خداوند نزدیکتر می‌کند. دلبستگی زن به عشق، وابستگی وی به قدرت برتر به خاطر ضعف جسمانی، پرستش‌گریزی او نسبت به مدبر عالم ترس از تنهایی و پناه جستن در ناامیدها به خداوند وی را مومن‌تر و معتقدتر از مرد می‌سازد. از آنجا که برای فهم و دریافت هر چیز باید آغاز و گسترش آن را شناخت برای درک این مطلب بهتر است لزوم زن را به عنوان نیمه مکمل و عواقب ناشی از بها ندادن به این اصل مهم را مورد بررسی قرار دهیم؛ زیرا که بلا تکلیفی و سردرگمی جهان حاضر نتیجه بها ندادن به این اصل مهم می‌باشد. جهان هم اکنون با بازنگری مجدد خود به دنبال نیمه گمشده و یا بهتر است بگوییم نیمه مونث خود می‌گردد. تاکنون آن نیمه دیگر مورد ظلم واقع شده و نتیجه‌ای جز فلاکت و ویرانی نداشته است، تخریب محیط زیست، ازدیاد فساد و جرایم، و پوچ‌گرایی، و... همه نشان از این سردرگمی و ظلم دارند، نتیجه‌ای که هزاران سال قبل یوگی‌ها و روشن بینان می‌دیدند و در فلسفه بین و یانگ به خوبی مشهود است:

”دو نیمه با هم کامل‌اند، و هر یک به تنهایی محکوم به نابودی“

فرهنگ فعلی مدتی است که از یانگ یا مذکر به طور یکجانبه طرفداری کرده و از همتای مکمل آن یعنی بین یا مونث چشم پوشیده است. ما تجاوز را بر احترام، جدایی را بر اتحاد، شناخت عقلی را بر حکمت اشراق، رقابت را بر همکاری یا حمایت ترجیح داده‌ایم. این طرفداری یکجانبه اکنون به مرحله هشداردهنده‌ای رسیده است و در ابعاد اجتماعی، زیست محیطی، اخلاقی و روحی بحرانی پدید آورده است. انقلاب سبز و گروه‌های حمایت از محیط زیست، گرایش به تصوف، رشد آگاهی زنان و تشکل‌های حمایت از حقوق زنان، به و... شیوه‌های جدید درمانی و بهداشتی و غیره همه نشان از تکامل و پیشرفت دو جانب بها دادن بی‌رویه و خودخواهانه به ارزش‌های مذکر و عقلانی می‌کاهند و می‌کوشند



بین جنبه‌های مذکر و مونث سرشت انسانی تعادلی برقرار سازند و فرهنگ و عرفان ما از زمانهای دیرین به این مسئله پرداخته که اسناد و مدارک موجود همین ادبیات غنی و عارفانه ما می‌باشد که همیشه راه رسیدن به خدا را در اتحاد و رسیدن لیلی و مجنون می‌دیده که تمثیلی از اتحاد انرژی و آگاهی در درون انسان می‌باشد و تنها راه تکامل و تعالی انسان.

ما با تأکید بر اصالت‌هایمان می‌توانیم پیروز شویم و زنان ما باید بدانند که دنیای امروز آنها را از موجودیت اصلی‌شان دور ساخته و اسیر ظواهر و رنگها کرده است. زنان ما باید با حفظ هویت و اصالت‌های دیرینشان و با نیروی عشقشان و مردان با درک و آگاهی از این مطلب که بدون زنان هیچ نیستند و با اتحاد به سوی تکامل و تعالی پیش روند. امیدوارم با ترجمه کتاب حاضر و با درهم شکستن چهره کاذب زنان از ضعف و وابستگی با نشان دادن سیمای واقعی زن، یعنی عاشق و خالق، توانسته باشیم قدم کوچکی در این راه برداریم و خواندن این کتاب را به مردان بیشتر از زنان توصیه می‌کنم.

پادمورتی (رضا قاسمی)

تیرماه ۱۳۷۸



بخش اول
توان روحی زن





توان روحی زن

علی‌رغم موضوع روان‌شناسی که جسم و روان را مطرح می‌نماید، یوگا روح را مطرح می‌کند و بر آن اهمیت ویژه‌ای قایل است، سوامی ساتیاناندا ساراسواتی در این باره چنین اظهار نظر می‌کند:

سیستم تاتریک^۱ دو قطب مهم از انرژی که جنبه‌های مختلف حیات را در نظام کیهانی و فردی به وجود می‌آورند. به نام «شیوا»^۲ و «شاکتی»^۳ مطرح می‌نماید. ظهور مرد یا جنس مذکر در قالب شیوا و زن در قالب شاکتی است.^۴ در انسان نیروی شاکتی و شیوا با جنسیت ارتباط دارد و در عالم یا ذهن کیهانی زمان و فضا نشان دهنده سیمای شیوا و شاکتی هستند. در حیات روحی، ذهن و پرانا به ترتیب اشاره به شیوا و شاکتی دارند. این دو شاکتی در متون هاتایوگا، به نام «آیدا»^۵ و «پنگالا»^۶، کانالهای انتقال انرژی، نامیده شده‌اند. آیدا به هوشیاری و پنگالا به نیروی حیاتی اشاره دارد. به عبارت دیگر آیدا نیروی فکری و پنگالا نیروی جسمی است.

این دو شاکتی دو قطب مخالف انرژی هستند و معمولاً با هم یکی نمی‌شوند، اما هنگام خلق و ظاهر شدن، آنها در یک نقطه تلاقی می‌کنند که در آن نقطه با هم یکی

۱. فلسفه قدیمی که با روشهای خاص مدعی انبساط هوش است.

3. Shakti.

۴. واژه «شیوا» به طور سمبلیک به مرد اطلاق می‌شود و «شیوا» به زن.

6. Pingala



هستند. در ذهن کیهانی، زمان و فضا در هسته به هم می‌رسند که نتیجه و حاصل آن انفجاری است که در ماده صورت می‌گیرد در اینجا زمان نشان‌دهنده انرژی مثبت و فضا نشان‌دهنده انرژی منفی است.

جنبه‌های بیداری

در جوامع بشری، زن و مرد دو قطب انرژی مخالف‌اند، سیستم باستانی تاتریک به تفصیل این دو قطب انرژی را مورد بررسی و بحث قرار داده است و عملکرد و ظهور آن‌ها را در قالب تندیس‌هایی که به ظاهر نامفهوم، غیر عقلانی و نامتجانس به نظر می‌رسد، نشان داده است در حالی که هر یک از آن تندیس‌ها کتابی است گویا برای نشان دادن چگونگی اعمال هستی در ظهور و تغییر. به عنوان مثال ممکن است تصویری دیده باشید که در آن کالی تقریباً برهنه ایستاده و یک پای خود را روی شیوا قرار داده است. کالی چهره‌ای ترسناک دارد همراه با زبانی خون‌آلود که از دهان بیرون آمده است. مالایی برگردن دارد که ۱۰۸ مهره آن ۱۰۸ جمجمه انسان است. این سیمای بیداری کالی است. شما ممکن است شیوا را در تصویری دیگر دیده باشید که در حالت نیلوفر نشسته است، در حالی که نیم بدن او زن و نیم دیگر مرد است. همچنین ممکن است که تصویر شیوا و پاراواتی را در وضعیت استاد و شاگرد دیده باشید. پاراواتی در پایین پای استاد که در حال نشستن در وضعیت استاد است، نشسته و مشغول یادگرفتن اسرار تانترا از شوهر خود است علاوه بر این سه نمونه می‌توان نمونه‌های دیگری را ملاحظه کرد. مانند تندیس شاکتی و شیوا در معبد «تاراپی تا»^۱ که شیوا در حال مکیدن پستان شاکتی است. اینها همه نشان‌دهنده روابط شیوا و شاکتی در سطوح مختلف است و چگونگی تکامل تدریجی و بیداری آگاهی را بیان می‌کند. در جایی مشاهده می‌کنید که زن شاگرد و مرد استاد است در صورتی که هر دو یک زوج‌اند در جای دیگر آنها را مشاهده می‌کنید که با هم هیچ تفاوتی ندارند. در سطح دیگر شیوا و شاکتی در یک تن به هم آمیخته‌اند، یکی خالق جسم است و دیگری خالق فکر. در سطح دیگری از تکامل شاکتی متعالی و شیوا ناپایدار است. به زبان فلسفی این دو نیرو مراحل رشد و بیداری آگاهی را در فضا نشان می‌دهند.

۱. Tarapeetha : معبدی است در ۱۱۰ مایلی شهر مونگر در ایالت بیهار هند و یکی از معابد مهم تانترا شمار می‌آید.



آگاهی روحی زن

آیین تاتتربیک مقام زن را والاتر از مرد می‌داند و زن را برتر از مرد توصیف می‌کند. این توصیف به این معنی نیست که ما آن را یک برتری اجتماعی تلقی کنیم. این اعتقاد تنها حالت روحانی زن در رابطه با تکامل سطح بالاتری از آگاهی است. بدن زن، احساسات و عواطف و تکامل روانی او مشخصاً برتر از مرد است. بیداری نیروی روحی، که کندالینی نام دارد در بدن یک زن زودتر پدیدار می‌شود تا در بدن یک مرد. علاوه بر این نکته مهم دیگری وجود دارد که این اختلاف را آشکار می‌کند. معمولاً وقتی یک مرد به عمیق‌ترین لایه‌های ذهن می‌رود و برمی‌گردد، قادر نیست تمام تجارب خود را به یاد آورد، در صورتی که زنان در انجام این حالت توانایی خاص دارند من تصور می‌کنم که اختلاف بین آگاهی درونی و بیرونی زن جزئی باشد وقتی شما به عمیق‌ترین لایه‌های هوشیاری خود می‌روید، با تجاربی خاص مواجه می‌شوید. اما موقعی که از آن حالت عمیق ذهنی به آگاهی ناخالص برمی‌گردید یک پرده حجاب بین آن تجارب و آگاهی ذهنی ایجاد می‌شود. این حالت در زنان اتفاق نمی‌افتد.

گذشته از این، وجود روانی زن به میزان زیادی با آگاهی روحی تقویت می‌شود. حالات و تجارب بیرونی که در یک زن یا دختر مشاهده می‌کنید، مانند علاقه به زیبایی، حساسیت، همدردی و ادراک از عمق وجود او سرچشمه می‌گیرد. در این باره من غالباً به شوخی می‌گویم اگر همه زنان با هم این جهان را ترک گویند، زیبایی و لطافت، خنده و عطر از دنیا خواهد رفت و جهان به شکل شوره‌زاری در خواهد آمد. این نشانگر آن است که بیداری و آگاهی باطنی زن قابل قبول و آماده انفجار است.

کندالینی یوگا که یک شاخه مهم و اصیل یوگا است در رابطه با بیداری انرژی کندالینی، زن را مورد بحث قرار می‌دهد و اظهار نظر می‌کند که بدن زن‌ها توسط یک مرکز ویژه، انرژی می‌گیرد. چاکرای مولاداهارا، مرکز انرژی فیزیکی و مکان کندالینی، در مردان در سطحی محدود قرار دارد. مردان مولاباندا^۱ را تمرین می‌کنند، اما اغلب هیچ اتفاقی نمی‌افتد. اما در بدن زن می‌توان چاکرای مولاداهارا با انگشت دست لمس نمود. از اینرو در بدن زن بیداری کندالینی نسبت به مرد، زودتر و سریعتر اتفاق می‌



۱. یکی از تمرینات بیداری کندالینی در هانا یوگا است.

نکته مهم تر اینکه، زن همیشه انتقال دهنده اصلی انرژی است و مرد یک رابط می باشد. ممکن است زن همسر شما نباشد. اما می تواند مادر، دختر، خواهر یا شاگرد شما باشد. مریم مقدس مادر حضرت عیسی (ع) بود اما در اویندو آشرام^۱ یک محصل بود. به همین شکل، آیین تانترا به داستان شصت و چهار زن یوگی (یوگینی) اشاره می کند.^۲

در سراسر هند این زنان مقدس پرستش می شوند و هر یک از آنها معبدی اختصاصی دارند. این معابد در آسام، کلکته و سایر ایالات هند می باشند.

قانون تانترا

نتیجه مطالعه و بررسی تمام متون تانترا دریافت یک قانون کلی است که شاکتی خالق و شیوا رابطه است. شیوا هیچگاه به عنوان خالق مورد ستایش قرار نگرفته است. در تمرینات و امامارگا نقش اصلی و مهم با شاکتی (زن) است. این نقش به روابط جنسی ختم نمی شود بلکه در تمام علمکردهای روحی، انجام آیین های تشریفاتی مذهبی و غیره تأثیر دارد. در هند و در میان هندوها زن اداره کننده مراسم دینی است، مردان آرام می نشینند و زنان فرمان می دهند، مرد تنها یک شرکت کننده است چه مراسم رایج اجتماعی باشد و چه مراسم مذهبی، از قبیل ستایش خدایان، یا مراسم روزه داری در هر صورت در کلیه مراسم زن طراح است و مرد او را همراهی می کند. این رسم قدیمی هند به عنوان احترام یا تقدیس مرد از زن شناخته شده است. با این رفتار سنتی معلوم می گردد که و امامارگا چیست. و امامارگا یک روش روحی است که زن با همراه خود انجام می دهد. تقسیم بندی دوم کالاکرا است که وظیفه مقدس مادری را برای پسر کامل می کند.

در شمال ایالت بیهار منطقه ای بین نپال، آسام و اوتارپرداش مرکز کالاکرا است و هنوز هم این رسم معمول است. بر طبق این رسم و قاعده، پسر برای مادر مقام الوهیت قایل است و مادر خود را ستایش می کند. رفتار او مانند رفتار یک فرد مسیحی در کالاکرا^۱ ستایش از مقام مریم است. هندو به معبد می رود و همان تقرب را نسبت به مادر



جامی آورد. این عمل یک احترام مرسوم اجتماعی نیست که کوچکترها نسبت به بزرگترها به جای می آورند، بلکه یک نیایش روحانی است نه از باب تشکر از مادر بودن بلکه به این دلیل که او معلمش است در تمرین و امامارگا درست همین طریق روحی اتفاق می افتد اما پسری وجود ندارد بلکه شریک و همراه است که در مقابل زن به سجده می رود. بعد نشان روحی یا نشان سعادت اهدا می شود. در اینجا مرد نشان را به زن نمی دهد بلکه زن به مرد اهداء می کند.

بنابراین دو قانون وجود دارد که زن عهده دار انجام و اجرای آن است. متأسفانه در این باره اشتباه بزرگی رخ داده و نقش زن در تاترا را فقط به عنوان شریک جنسی معرفی کرده اند. در تاترا زن فقط همراه جنسی مرد نیست. رفتار جنسی مهم است. اما تنها رابطه بین زن و مرد نیست. از اینها گذشته، آیا رفتار شما با مادر و دخترتان مانند رفتار با همسرتان است؟

زنان مقدم اند

در آیین تاترا اعتقاد بر این است که نقش ابتکار از مرد به زن انتقال می یابد. پارامهام سا راماکریشنا^۱ همیشه همسرش سارادا^۲ را مانند یک «دوی»^۳ ستایش می کرد در زبان سانسکریت واژه دوی به معنای منور و درخشان استعمال می شود. راما زمانی ازدواج کرد که بسیار جوان بود و همسرش کودکی بیش نبود. اما احترام او به همسرش مشابه احترام کودک به مادر بود. او همواره رفتاری مقدس گونه به سارادا داشت و او را محترم می شمرد.

در سیر تکاملی ابتدا شاکتی ظهور یافته و سپس شیوا. اگر شما با این طرز تفکر روحانی با همسر، دختر و شاگردان خود رفتار کنید اجباراً درک می کنید که در تمام سطوح زندگی زن فعال کننده است و شما شرکت کننده حتی اگر نیل به آگاهی برتر نصیب مرد شده باشد و اگر زنی با چنین مردی نباشد او در ارتباط دادن آن با دیگران مشکل خواهد داشت.



فرضیه هاتا یوگا

باید توجه داشت که در تانترا، راه دیگری به نام «داکشی نا»^۱ یا «ودیک تانترا»^۲ وجود دارد در این روش نیازی به وجود زن اعم از دختر، مادر یا همسر نیست. زیرا که پرتوجو دو نیروی مخالف را در خود دارد. این دو نیرو عبارتند از آیدا، نیروی مؤنث، پنگالا، نیروی مذکر، یا نیروی منفی و مثبت. اتحادی که بین این دو نیرو ایجاد می شود مشابه به اتحاد زن و مرد و عملکرد روحی آنها است. وجود این دو نیرو و عملکرد آنها فرضیه هاتا یوگا است.

آیدا، شاکتی و پنگالا شیوا است زمانی که این دو نیرو در چاکرای آجنا با هم برخورد می کنند، اتحاد حقیقی رخ می دهد. قرارگاه شاکتی در مولاداهارا و شیوا در ساهاسرارا است. یوگانیدرای جاودانه، شیوا، غیرفعال ناهوشیار، بی نام و بدون شکل است. او نه خالق چیزی است و نه تباه کننده چیزی. هوشیاری او کلی و یکنواخت است. در ساهاسرارا ارتعاشی وجود ندارد شاکتی در مولاداهارا سکونت دارد و شما با تمرینات یوگا او را بیدار می کنید زمانی که بیدار شد از طریق نادی سوشومنا به سمت بالا تا چاکرای آجنا حرکت می کند. وقتی که به آجنا رسید اتحاد شاکتی و شیوا صورت می گیرد.

رقص شیوا

شما تجربه کرده اید وقتی سوپج را روشن می کنید دو سیم مثبت و منفی با هم یکی می شوند و لامپ روشن می گردد. همانند همین حالت، برخورد دو نیروی شاکتی و شیوا اتحاد را ایجاد می کند که نتیجه آن روشنی است. وقتی اتحاد اتفاق می افتد همزمان انفجار رخ می دهد. این انرژی ایجاد شده در چاکرای آجنا مسیر خود را تا ساهاسرارا ادامه می دهد. در این موقع اتصال شیوا و شاکتی یا اتحاد آنها کامل می شود. آنگاه شیوا رقص خود را آغاز می نماید. شاید تصویری از «ناتاراجا»^۳ دیده باشید، این تصویر ظهور سمبلیک بیداری شیوا است.

موقعی که در یوگانیدرا شیوا بیدار می شود، رقصش را آغاز می کند. صح



درباره یک نیرو است نه یک مرد. بیداری این نیرو در مرد در رقص شیوا در قالب ناتاراجا سمبل شده است. بعد شاکتی و شیوا از همان مسیر به سوی مولاداهارا نزول می‌کنند و به سطح ناخالص می‌رسند. این همان راهی است که مقدسین تا به امروز رفته‌اند. اگر به فلسفه اورویندو واقف باشید چگونگی این اتحاد و بیداری انرژی و رقص آن دورا با هم درک خواهید کرد و موفق به درک علت وجود مسیرهای انرژی در جلو و ستون فقرات خواهید شد.

زن در جامعه فعلی

نقش روحانیت زن تعریف شده اما موقعیت او در جامعه فعلی با این تعریف فاصله زیاد دارد. جنگ در یک سطح وسیع جهانی گسترده شده و مردم دایم با هم در حال جدال هستند و اگر چنین جنگی نباشد، جنگ با گناهان خود یک امر حتمی است. موقعیت زنان جهان جدای از این رفتار بیمارکننده نیست. اگر بخواهید موقعیت زنان امروزی را تغییر دهید باید همه موقعیت‌ها را تغییر دهید، به عبارت دیگر باید ساختار اجتماعی براساس مفاهیم جدید که بر حقایق مذهبی شالوده‌ریزی شده، تغییر یابد و نقش زن در پیشرفت روحی بشر به طور کامل درک و مورد قبول واقع گردد. انجام این امر برای رسیدن به یک جامعه روحی جدید لازم است.





ساختار بدن زن

مذکر و مؤنث بودن یک تعریف زیست شناختی است، جنس مؤنث زاینده است، و نوع جوان را پدید می آورد. اما در مفهوم کلی تر تعریف مؤنث نه تنها شامل دستگاه تولید مثل و زائیدن می شود بلکه الزاماً بیانگر رفتارهای مشخص روحی و روانی است. اگر به دقت این رفتارها را بررسی کنید به وضوح تغییرات آن را از فرهنگی به فرهنگ دیگر و در زمانهای مختلف حتی در یک فرهنگ مشاهده می کنید. از اینرو کاملاً مشخص است که رفتارهای جنس مؤنث تنها نتیجه عوامل زیست شناختی نیست و به فاکتورهای اجتماعی نیز وابسته است. زمانی که ما واژه زن را به کار می بریم تنها حالت مؤنث بودن او را در نظر نداریم، ما به مشخصه های روانی و روحی و بلوغ شخصیت کامل او اشاره می کنیم. درباره عقیده به زن، در فرهنگهای مختلف و اظهار نظرهایی که شده یا می شود یک مشخصه مشابه وجود دارد که برای ردیابی این صفت بارز باید ابتدا از نقطه نظر زیست شناختی زن را بررسی کنیم.

کلید

یک ضرب المثل فارسی می گوید: «زن معما است». کلید گشودن راز این معما چیست؟ برای شناخت مذکر و مؤنث یا مرد و زن باید مطالعه را از کوچکترین واحدها یعنی سلول آغاز کرد. تحقیقات علمی ثابت کرده که در هر سلول رشته های نخ مائ نام کروموزوم وجود دارد که حامل ژن ها هستند که در تعیین جنسیت موجود دخالت دارند.



در بدن انسان بیست و دو جفت کروموزوم درون سلولی وجود دارد که تعیین کننده مشخصات غیرجنسی هستند و کروموزومهای X خوانده می شوند. علاوه بر این بیست و دو جفت کروموزوم X یک جفت دیگر وجود دارد که تعیین کننده جنس مرد یا زن است. در مجموع هر سلول انسان بیست و سه جفت کروموزوم دارد، به جزء سلول تخمک در زن و اسپرم در مرد که برای تولید یک سلول کامل به یک عده از هر کدام از این دو سلول نیاز است. سلولی که به این طریق خلق می شود واحد اولیه تولید تمام سلولهایی است که ساختار بدن یک انسان را می سازد. هر تخمک زن حامل نیمی از کروموزومها است و اسپرم مرد حاوی بقیه کروموزومها است که ممکن است هم از نوع کروموزومهای X و هم Y باشد. جنسیت کودک توسط اسپرم تعیین می گردد، به این نحو که اگر کروموزوم Y با کروموزوم X زن پیوند یابد جنس مذکر پدید می آید و اگر کروموزوم X زن با X مرد پیوند یابد جنس مؤنث پدید می آید.

بنابراین مشخص می شود که از چهل و شش کروموزوم موجود در بدن یک انسان چهل و پنج کروموزوم در هر دو مشترک است، تنها یک کروموزوم متفاوت است. گوناگونی های ناشی از این اختلاف سبب شده است که بیشتر مردم تفاوت های بین دو جنس را اغراق آمیز ببینند، در حالی که واقعیت این است که جنس مذکر و مؤنث تشابهات زیادی در ساختار بدنی دارند.

مذکر و مؤنث

به غیر از دستگاه تناسلی، سایر دستگاه های بدن زن و مرد مشابه هستند و فقط اختلافات جزئی دارند. و در بعضی موارد شباهت کامل مشاهده می شود. مانند دستگاه گردش خون که در هر دو جنس مشابه است اما در سیستم تنفسی، ریه های زن کوچکتر از مرد است.

با وجودی که دستگاه گردش خون در زن و مرد مشابه است، در زنان قدرت و توان آن بیشتر می باشد از اینرو زنان کمتر در معرض آسیب های قلبی قرار می گیرند. سیستم اعصاب در زن و مرد یکی است اگر چه گفته می شود که مغز مردان از زنان بزرگتر است. اگر حجم و وزن مغز نسبت به وزن بدن سنجیده شود، در می یابیم که مغز ز بزرگتر است.

استخوان بندی و اسکلت زنان آنقدر به اسکلت مردان شبیه است



دانشمندان را در تشخیص به شک وامی دارد. با این وصف استخوانهای زن ظریفتر و نازکتر از مرد است، شانه زنان عموماً باریکتر و افتادهتر از مردان است. در اکثر زنها باسن پهن و به اندازه سینهها است. در حالی که در مردان خلاف این است. اندازه پاها به نسبت قد در زنان کوتاهتر از مردان است. معمولاً این اختلاف را به رژیم غذایی و تمرینهای دوران کودکی نسبت می دهند. معمولاً زنان به ویژه در ناحیه سینه مانند مردها عضلانی نیستند. بافت های عضلانی زنان دارای بافت چربی بیشتری است و به ندرت می تواند مانند ماهیچه های مردان بزرگ و سفت شود اگر چه این امکان برای زنان وجود دارد که با همان تمرینهای مشابه به پرورش ماهیچه های خود اقدام کنند. بنا به اعتقاد عمومی، در سطح جهان مردان را قوی و زنان را ضعیف معرفی می کنند. علی رغم این اعتقاد و به استناد مدارک مثبت ثابت شده است که زن از نظر ساختار بدنی قوی تر از مرد است زنان نسبت به مردان عمر طولانی تر دارند، میزان مرگ و میر در هر گروه سنی در زنان کمتر است. بیماری های گوارشی از قبیل زخم معده و حملات قلبی کمتر به سراغ زنان می رود. اکنون عقیده بر این است که علت وفور بیماری های قلبی در مردان هورمونهایی است که از بیضه ها ترشح می شود. از سوی دیگر یک تحقیق آماری نشان داده که قدرت تحمل سختی و درد در زن بیش از مرد است، مشاهده این اختلافات ساختاری فرضیه قوی بودن جنس نر و استواری جنس زن را مطرح ساخته است.

سیستم هورمونی (غدد درون ریز)

سیستم غدد درون ریز در کنار سیستم اعصاب به عنوان یک شبکه پیامی، اعمال مختلف داخلی بدن را هماهنگ می کند. این سیستم از مواد شیمیایی مختلفی به نام هورمون تشکیل شده که توسط غدد بدون مجرا مستقیماً به جریان خون ترشح می شوند و در تمام اعضای بدن توزیع می گردند آنها تأثیر مستقیم در رشد، اندازه و شکل بدن دارند. علاوه بر آن تأثیر به سزایی در هویت و رشد نیروی عقلانی و نگرش به زندگی را دارد و در کل متعالی کننده شخصیت زن است مهمترین و معروفترین این غدد عبارتند از: غده هیپوفیز، صنوبری، تیروئید و پاراتیروئید، لوزالمعده، تیموس، غدد فوق کلیوی و غدد جنسی که بیشتر آنها به صورت جفت وجود دارند تا اگر یکی به علتی آسیب همتای او وظیفه اش را عمل کند. غدد با هم، همکاری نزدیک دارند و همه هورمونهای مختلف حایز اهمیت است. زیرا که هرگونه اختلال در یک غده



واکنش در کل بدن می شود.

غده هیپوفیز: اصلی ترین غده در بدن زن است که با ترشح هورمونهای خاص که شامل هورمونهای کنترل کننده چرخه باروری زن هم می شوند، غدد دیگر را کنترل می کند. این غده در حجم برابر یک نخود در پایین مغز قرار دارد. تنظیم مقدار آب و نمک بدن نیز با این غده است. از این رو هیپوفیز غده ای است که در احتباس دوره ای آب که در بسیاری از زنان در ارتباط با دوره های قاعدگی است، دخالت دارد.

غده هیپوفیز هم در سیستم غدد درون ریز و هم سیستم اعصاب در برابر استرس ها از حساسیت های خاصی برخوردار است. ناراحتی هیپوفیز ممکن است در تمام بدن احساس شود به خصوص در رابطه با عادت ماهانه.

غده صنوبری: مسئولیت غده صنوبری حرکت ملایم در سطوح مختلف هوشیاری است - از بیداری به خواب رفتن و از خواب به رویا دیدن و همچنین فعالیتهای روانی به عهده این غده است. این غده در بلوغ فیزیکی پسر و دختر نقش دارد و با ثبات هیجانی بالغین در ارتباط می باشد.

کمبود سروتونین^۱ یکی از ترشحات غده صنوبری - یکی از عوامل مساعدکننده افسردگی است که بسیاری زنان با آن مواجه اند.

غده تیروئید: عملکرد غده تیروئید در بدن، تنظیم سوخت و ساز، رشد بدن و اداره کردن اجزای تشکیل دهنده خون است. غده تیروئید ساعت خودکار بدن را با فعال کردن و مهار کردن دستگاه ها و اندامهای مختلف به راه می اندازد. این غده در شکل ظاهری مانند پروانه است که در جلو گلو و طرفین نای قرار دارد. زمانی که پرکار می شود، وزن زن کاهش می یابد و لاغر می شود که علت اصلی عصبی و حساس بودن است برعکس کم کاری آن سبب افزایش وزن و چاقی می شود. کیفیت روانی این گونه زنان مبتلا به کم کاری تیروئید، بی حوصلگی و بی علاقه بودن به همه امور است. آنان همواره در حال گریه و بدبین به مسایل می باشند.

غدد پاراتیروئید: این غدد بسیار کوچک اند و در هر طرف نای دو عدد از آنها قرار دارد (مجموع چهار غده) و در محاصره غده تیروئید می باشند ولی مسئولیت جداگانه ای دارند. مسئولیت تنظیم رشد استخوانها و توزیع مناسب کلسیم و فسفر آنها است.



غده تیموس: اهمیت این غده در کودکان بیشتر از بزرگسالان است. زیرا که مسئول تنظیم مراحل رشد می‌باشد. به طور کلی نقش مهمی در واکنش‌های ایمنی بدن دارد و در برابر حساسیت و عفونت واکنش نشان می‌دهد. مکان فیزیکی آن در وسط و مرکز سینه است. عدم تعادل در این غده سبب کاهش مقاومت بدن و استقامت روحی می‌شود.

غدد فوق کلیوی: این دو غده هر یک در سطح فوقانی هر یک از کلیه‌ها واقع شده‌اند. ترشح این غدد از ناحیه مرکزی، یکی آدرنالین و دیگری نورآدرنالین است که روی فشار خون، تنفس، مصرف اکسیژن و بسیاری از حالات جنگ و گریز اثر می‌گذارند. افزایش این هورمون‌ها منجر به ازدیاد فشار خون، ایجاد مشکل در گردش طبیعی خود، ناهماهنگی در عملکرد سیستم گوارش و ایجاد حالت ترس دائمی و دلهره می‌شود. غشای آدرنال استروئید تولید می‌کند که تأثیر آن روی کبد، کلیه‌ها و ارگان‌های تولید مثل، فشار خون، عمل هضم مواد پروتئینی، قند و چربی است. تولید نامتعادل کورتیزون^۱ باعث بیماری هر یک از سیستم‌های ذکر شده خواهد شد.

لوژالمعده: از جزایری به نام لانگرهانس تشکیل شده است که شیره معده و انسولین را تولید می‌کنند، شیره معده در هضم غذا به کار می‌آید و انسولین، قند خون را تنظیم می‌کند عدم تولید انسولین سبب بیماری قند می‌شود.

غدد جنسی: شامل بیضه‌ها در مردان و تخمدانها در زنان است. مسئولیت آنها تولید مثل است. بیضه‌ها و پروستات در مردها و تخمدانها در زنان هورمون مورد نیاز تغییرات جنسی و بلوغ را ترشح می‌نمایند.

ترشح تخمدانها استروژن^۲ و پروژسترون^۳ است که نقش تنظیم دوره ماهانه را به عهده دارند. عدم تعادل در تولید این هورمونها در خانمها موجب اختلال در سیستم تولیدمثل و بروز حساسیت‌های روحی و افسردگی می‌گردد. ترشح این هورمونها در خانمها با همکاری غدد دیگر به ویژه غده هیپوفیز انجام می‌گیرد. آسیب‌پذیری در برابر فشارهای عصبی و روحی به این دلیل است. تمام هورمون‌ها از جمله هورمون‌های جنسی هم در مردان و هم در زنان وجود دارند اما نسبت آنها مختلف است. به تمام هورمون‌های مردانه، از جمله تستوسترون^۴، آندروژن گفته می‌شود. هورمون‌های زنانه استروژن نامیده می‌شوند. غدد جنسی در زن و مرد مقدار زیادی از این دو نوع^۱



one
sterone

2. Oestrogen
4. Testosterone

تولید می‌کنند. غدد فوق کلیوی در هر دو جنس مقدار زیادی آندروژن و استروژن تولید می‌کنند. استروژن در مردان نمی‌تواند نشانگر عمل خاصی باشد (حداقل در زمان حال) اما در هر دو جنس، آندروژن عامل محرکی است برای شرایط فیزیکی که به عنوان تنش‌های جنسی احساس می‌شوند.

در زمان بلوغ به مناسبت تأثیر غده هیپوفیز، ارتباط هورمون‌های غدد درون‌ریز تغییر می‌کند نسبت آندروژن به استروژن در مردها هنگام بلوغ و با فعالیت کامل بیضه ۵۴٪ به ۴۶٪ است. در بدن زنها که تخمدانها تعیین‌کننده تعادل آندروژن به استروژن هستند. نسبت این دو هورمون ۴۶٪ به ۵۴٪ است.

تغییرات در تعادل هورمونی در ایام بلوغ است که باعث پیشرفت و تکامل سیستم تولیدمثل می‌شود و باعث تفکیک زن و مرد می‌گردد.

تولید بیشتر تستوسترون در مردان منجر به تکامل اندامهای تناسلی، تغییر صدا، رویش مو در بدن و به ویژه در صورت می‌شود.

در جنس مؤنث با غلبه هورمون استروژن پستانها بزرگ و لگن خاصره پهن می‌گردد و باعث می‌شود که چربی در بعضی نقاط بدن ذخیره شود و بدن فرم زنانه پیدا کند و همچنین سبب می‌شود که صدا نسبتاً زیر باقی بماند. عمل تخمک‌گذاری و دوره‌های ماهانه که یک زن در بیشتر طول زندگی دارد، ناشی از عمل هورمون پروژسترون است. عادت ماهانه در زن، روشتترین سیمای دوام فیزیولوژی زن است که اختلاف ریتم بدنش را از بدن مرد آشکار می‌سازد.

عملکرد غدد و هورمونها در زنان و مردان مشابه است، به جز غدد جنسی که برای تولیدمثل به کار می‌آیند. هر چند که ساختار هورمونی زن پیچیده‌تر از بدن مرد است. نه تنها تعادل غدد درون‌ریز باعث ثبات تغییرات پی‌درپی زمان قاعدگی می‌شود. بلکه تمامی غدد با هم در ارتباط‌اند و این تغییر پی‌درپی در جسم و روح زن منعکس می‌شود. به این مناسبت است که ضرورت اطلاع از سیستم غدد برای زنان توصیه شده است.

سیستم تولیدمثل

اولین وجه تمایز زن و مرد در ساختار فیزیکی اختلاف اعضای تناسلی است و تا دیگر در صفات ثانویه جنسی از قبیل برجستگی پستانهای زن و بیم شدن صدا در تفاوت نسبت استخوانها و توزیع چربی در بدن است.



دستگاه تناسلی زن شامل چوچوله (کلیتوریس^۱) مهبل، رحم، لوله‌های رحمی (شیپوری) و تخمدانها است. و در مرد شامل آلت تناسلی، بیضه‌ها، غدد پروستات مجاری منی‌بر، و کیسه‌های منوی است. مجموع دستگاه تناسلی برای تولید نوزاد می‌باشد.

فرج یا مادینگی^۲: به قسمت خارجی دستگاه تناسلی زن فرج گفته می‌شود که شامل عضو زنانه (چوچوله) و دولبه بزرگ در خارج و دولبه نازکتر در داخل که ورودی مهبل را احاطه کرده است، می‌باشد. نقش کلیتوریس در زن مانند نقش آلت تناسلی در مرد است، هنگام تحریک جنسی برای زن نقش حیاتی دارد و در عمل تولیدمثل مسئولیت ندارد.

مهبل^۳: اگر لبهای کوچک فرج را باز کنیم دو سوراخ مشاهده می‌کنیم سوراخ کوچک در بالا که محل خروج ادرار است و سوراخ دیگری در زیر که مهبل نامیده می‌شود و مانند یک لوله راهرو است که به رحم اتصال می‌یابد. محل تلاقی مهبل و رحم را گردن رحم می‌نامند. طول مهبل ۷/۵ سانتی‌متر است، اما می‌تواند به مقدار زیادی کشیده و باز شود. خاصیت طبیعی مهبل جذب آلت مرد است به درون خود و راهی است برای عبور منی. هنگام آمیزش جنسی، طول آن زیاد می‌شود و در عقب به شکل حفره در می‌آید که منی در آن می‌ریزد. بعد از انجام عمل گردن رحم به داخل حفره ایجاد شده فرو می‌رود و خود را در مایع منی مرد مغروق می‌نماید و سبب می‌شود که منی به داخل رحم و لوله شیپوری برود.

پرده بکارت^۴: در محل ورودی مهبل پرده نازکی است که پرده بکارت نامیده می‌شود و در اغلب دختران که عمل آمیزش انجام نداده‌اند این پرده باقی است. برای دخول کامل، پرده باید پاره شود. پاره شدن پرده بکارت در اولین جماع صورت می‌گیرد اما این امکان هم هست که قبلاً پاره شده باشد و پاره شدن پرده نمی‌تواند دلیل جماع یا همخوابگی باشد با وجودی که این پرده دلالت بر باکره بودن دارد.

رحم^۵: کیسه‌ای گلابی شکل است که حدود ۷/۵ سانتیمتر طول دارد و از طریق مهبل با خارج بدن ارتباط می‌یابد. دیواره رحم از قویترین عضلات زن ساخته شده است که



ris
na
us

2. Vulva
4. Hymen

دارای غشای خارجی و پوشش مخاطی است. خمیدگی رحم معمولاً به طرف جلو و گردن آن به طرف عقب می‌باشد. اگر تخمک بارور شود به داخل رحم می‌رود و به جداره آن می‌چسبد و باعث بزرگ شدن رحم به چندین برابر می‌گردد تا رشد جنین را تحمل کند.

لوله‌های شیپوری^۱: در طرفین رحم در شکم دو لوله باریک به شکل یک ترومپت که انحنای آنها به طرف خارج است قرار دارند که لوله‌های شیپوری نامیده شده‌اند. این لوله‌ها از یک طرف به رحم و از طرف دیگر به تخمدانها متصل می‌گردند. تخمک پس از آزاد شدن فاصله ۱۰ سانتیمتری لوله شیپوری را طی می‌کند. نازکی این لوله به اندازه تار موی سر است. زمان عبور تخمک از این لوله چهار روز است. اما طول عمر تخمک پیش از یک تا یک و نیم روز نیست. تخمکی که بارور شده باشد این فاصله را طی می‌کند و وارد رحم می‌شود و اگر بارور نشده باشد در درون لوله تجزیه می‌گردد.

تخمدانها^۲: در بدن هر زن دو تخمدان کروی شکل به وزن تقریبی ۳ گرم و طول ۲/۵ سانتی‌متر وجود دارد که در طرفین رحم استقرار یافته‌اند. مسئولیت تخمدانها ایجاد سلولهای تخمک است که بسیار کوچک و میکروسکوپی هستند. به طور طبیعی در هر چهار هفته از هر یک از تخمدانها یک تخمک جدا می‌شود. اما گفته می‌شود که در هر ماه یک تخمک از یک تخمدان آزاد می‌شود، ولی این مورد هنوز به اثبات نرسیده است. در بعضی مواقع دو تخمک با هم آزاد می‌گردند که اگر هر دو بارور شوند، نتیجه این اتفاق زایش دو قلوها است. عمل آزاد شدن تخمک را تخمک‌گذاری می‌نامند.

در اثر تحریک هورمونهای غده هیپوفیز، تخمدانها مسئول تولید استروژن و پروژسترون که تنظیم‌کننده دوره ماهانه‌اند نیز می‌باشند.

رباط پهن^۳: لوله‌های شیپوری، رگهای خونی و رشته‌های عصبی رحم در هر طرف همگی در کنار هم و روی یک بافت پهن که از رحم تا دیواره لگن خاصره ادامه دارد و رباط پهن نامیده می‌شود قرار دارند. این رباط شامل همان غشایی است که داخل شکم را می‌پوشاند.

پستانها: پستانها یک جفت هستند و در دو طرف قفسه سینه قرار دارند، پستان در زنان برجسته‌تر از پستان مردها است و دارای بافتهای غده‌ای مخصوص است.



شیر می‌کنند. پستانها مستقیماً در تولید مثل نقشی ندارند، تنها غذای نوزاد را تهیه می‌کنند. نوک پستان برجسته است و سوراخ ریزی دارد که نوزاد می‌تواند با مکیدن آن از شیر مادر تغذیه کند. ضمناً تراوشی نیز هم توسط عمل مکیدن صورت می‌گیرد شیر مادر علاوه بر برطرف کردن نیاز غذایی، برای کودک مصونیت ایجاد می‌کند و هضم غذا را آسان می‌نماید.

پستانها خیلی حساس هستند و نوک آنها با بزرگ و سفت شدن به هیجانات واکنش نشان می‌دهد. بیشتر بانوان احساس می‌کنند که پستانهای آنها درست قبل از شروع دوران قاعده گی بزرگتر و سفت تر می‌شود و بعد از یک دو روز به حالت اولیه برمی‌گردد. این حالت یک وضعیت غیرعادی نیست.

دوره قاعدگی (عادت ماهانه)

عملکرد هر سیستم بیشتر از عملکرد مجموع اجزای تشکیل دهنده آن است. این مورد در سیستم تولیدمثل بانوان نیز مصداق پیدا می‌کند. این سیستم تحت تأثیر غده هیپوفیز یک هماهنگی هورمونی ایجاد می‌کند که باعث تخمک‌گذاری و دوره قاعدگی می‌شود و ماهرانه در تندرستی و احساسات زنان اثر می‌گذارد. در بخش‌های بعدی درباره اهمیت این دوره بحث کامل‌تری را مطالعه خواهید کرد.

نوشداروی ترس

برای زن لازم است که به طور کامل از کارکرد بدنش به ویژه سیستم تولیدمثل که مشخصه زیست‌شناختی اوست آگاه باشد.

دیدگاه یوگا، برحسب دانش یوگا، این سیستم تحت نفوذ یک مرکز روانی به نام مولاداهارا است. این مرکز اساس کل انرژی و یکی از مهمترین مراکز روحی است. حساس کردن این چاکرا، برای بسیاری از تمرین‌های یوگا لازم است.

موقعیت داخلی دستگاه تناسلی به نحوی است که به طور ساده نمی‌توان درباره آن تحقیق و تفحص نمود. با وجود پیشرفت و توسعه دانش زیست‌شناختی حتی بسا، از زنان امروزی در مورد علل تغییرات بدنی خود که تجربه می‌کنند بی‌توجه هستند وضعی بیشتر ناشی از حفظ حالت بمناسبت خجالت و وجود پاره‌ای از اع نادرست که جنس مؤنث را احاطه کرده است در این مقوله سعی شد تا به طور



مطلب بیان شود تا شاید به بانوان کمک موثری در جهت اخذ اطلاعات درباره بدنشان بشود. هر چند که فیزیولوژی استاندارد فقط یک چهارچوب برای روشن کردن ادراک شخصی است که اساس و پایه اطلاعاتی است که یک زن باید از بدنش داشته باشد. زمانی که یک زن نسبت به عملکرد بدنش حساس باشد و علائم را بازشناسی کند. برای ترس خود نوشدار و آماده کرده و اعتماد به نفسش را قوت بخشیده است. داشتن اطلاع وسیع از ریتم‌ها و کارکرد بدن پایه و اساس شناخت هرگونه تغییر در جهت سلامت یا عدم سلامت است. بدیهی است که این نوع آگاهی از بدن کار مشکلی نیست. هر زن می‌تواند به شناخت بدن دسترسی پیدا کند اما توجه به این شناخت در بانوان بسیار محدود است، و عده کمی حساسیتشان را آنقدر توسعه داده‌اند که قادرند علاوه بر تغییرات فیزیکی، جریان خفیف انرژی را نیز حس کنند. اطلاع داشتن و دانستن یک قدرت است و کنترل بدن برای هر زن یک حق مادرزادی است.



دیدگاه یوگا و بدن

علی‌رغم شناخت بدن فیزیکی که در علم تشریح مطرح است، فیزیولوژی بدن در سیستم یوگا، بدن روانی و روحی است که ابعاد آن با چشم فیزیکی قابل رؤیت نمی‌باشد، یوگا با اضافه کردن ابعاد جدید به این عقیده که «زیست‌شناسی یک هدف است» طرحی را از ساختار روانی و روحی مطرح می‌کند که با بازشناسی آن می‌توانیم به آگاهی برتر برسیم. این طرح توجه به انرژی لطیفی دارد که در ساختار فیزیکی اساس تمام فعالیت‌های روزمره ماست. در این طریق هر زنی می‌تواند نقش فیزیکی بدنش را در رسیدن به درک عالی و تکامل تجربه کند.

پنج لایه

فیزیولوژی سرّی یوگا در تشریح بدن انسان معتقد است که هر بدن از پنج لایه (کوشا) تشکیل شده و آن را پانچاکوشا^۱ یا پنج بدن که نگاه دارنده هویت فردی است می‌نامند. کوشا یک واژه سانسکریت و به معنی نیام یا غلاف است، مانند دستکش که برای دست نیام است. بدن انسان مرکب از پنج نیام یا لایه تو در تو است که هویت فردی یا (آتمان) اساس وجود را می‌پوشاند. تمام اعمال حیاتی از تولد تا مرگ با این لایه‌ها در ارتباط هستند. این لایه‌ها عبارتند از: لایه یا بدن غذایی^۲، بدن پراتیک^۳، بدن روانی^۴، بدن



osh

ما یا به معنی «ترکیب شده از» می‌باشد : /a

اشراق^۵ و بدن سعادت^۶.

بدن یا لایه غذایی جسم فیزیکی است در ارتباط با غذا و زمین. لایه پرانیک مشمول انرژی‌های حیاتی است که بدن را فعال می‌کند و فکر را به حرکت در می‌آورد. پوشش روانی شامل امور عقلانی و کاربرد حواس و عواطف است. بدن بالا یا اشراق سبب می‌شود که خرد را در نور خیره‌کننده‌اش مشاهده کنیم. لایه سعادت سبب می‌شود که ما سعادت یا عشق سرمدی را تجربه کنیم.

این پنج بدن یا بعد وجودی بر هم اثر متقابل دارند و به همدیگر نفوذ می‌کنند. در واقع آنها تجلیات گوناگون گوهر تابناک و درخشنده هوشیاری هستند. آنها از هم مجزا نیستند مگر آنکه آگاهی به ابعاد ناخالصتری محدود شود. در این صورت مابین استعدادهای طبیعی و مافوق طبیعی خودمان یک تقسیم‌بندی تصنعی به وجود می‌آوریم همه سادانهایی که ما انجام می‌دهیم بر این اساس جهت‌گیری شده است که ما را از این پنج لایه یا نیام و همچنین از آتمان، آگاه کند.

تفاوتهایی که در این لایه‌ها مشاهده می‌شوند در رابطه با تزکیه و تهذیب و توسعه هر کدام است، زیرا که همه در واقع از یک ذات هستند. هر غلافی متشکل از انرژی است و انرژی در سرعتهای گوناگون نوسان می‌یابد. در لایه بدن غذایی انرژی در پایین‌ترین حد نوسان و حداکثر تراکم است. هنگامی که از یک لایه عبور می‌کنیم سرعت نوسان یا ارتعاش زیادتر می‌شود تا سرانجام به ادراک خالص برسد. انرژی صورت پویای هوشیاری و هوشیاری صورت بالقوه انرژی است. به این دلیل است که هر سطحی از وجود ما مشخصات کیفی خاص خود را از ادراک، احساس، فکر و آگاهی دارد. ارتعاش انرژی پرانا بازتابی از روشنی، تهذیب و انبساط ادراک است. برای درک این مطلب بهتر است که آب را با ارتعاشات گوناگونش در نظر بگیرد. همان‌طور که تجربه کرده‌اید، آب یک مایع روان است. وقتی آن را منجمد می‌کنیم خاصیت سیال بودنش را از دست می‌دهد و جامد می‌شود که ما آن را یخ می‌نامیم. در واقع یخ آب جامد است، چون آن را حرارت دهیم تبدیل به بخار می‌شود. به این طریق قابل درک است که بدن فیزیکی همان انرژی جامد یا منجمد است. زمانی که انرژی منجمد شد، حرکت و سرعت آن به قدری کند و آرام می‌شود که ما آن را به عنوان انرژی در نظر نمی‌گیریم.



وقتی یخ را حرارت دهید سرعت حرکت انرژی را تغییر می‌دهید و آن را به حالت اولیه‌اش برمی‌گردانید و به آب تبدیل می‌کنید. ماهیت ظاهری آب یک جریان است. همانند آن در لایه پرانامایا، پرانا در روده‌های انرژی در جریان است. اگر حرارت آب را افزایش دهید بخار به دست می‌آید. سرعت حرکت انرژی در بخار بیشتر از سرعت در آب است.

علاوه بر سرعت انرژی در بخار، قدرت بخار نیز زیادتر از آب است. به همین نحو در بدن روانی افکار با سرعت بیشتری حرکت می‌کنند تا در بدن غذایی. مقدار کمی از بخار نسبت به همان مقدار آب کارایی بیشتری دارد. برای مثال. شما می‌توانید یک زودپز با انرژی بخار را به نظر آورید. به این جهت است که هر لایه نسبت به لایه زیرین از سرعت حرکت بیشتری برخوردار است و توان بیشتری با خود دارد.

درجه بالاتر از بخار اتر است. اتر گازی بسیار سبک و اتمسفری رقیق است. برای درک خاصیت اتر تجربه استشمام عطر را در نظر آورید. وقتی فردی عطر استعمال کرده و به اتاقی وارد می‌شود. بلافاصله همه افراد در اتاق بوی آن را استشمام می‌کنند. زیرا خاصیت اتر این است که فوراً در تمام جهات پخش می‌شود. موقعیت بدن اشراق همانند استشمام بوی عطر است.

اما درک ماهیت بدن سعادت مشکل است زیرا که در قلمرو فیزیکی صرف چیزی که بتواند این ماهیت را نشان دهد وجود ندارد. با این وجود یک چنین بعد برتر و توصیف ناپذیر در وجود ما است که همه در انتظار احیای مجدد آن می‌باشند.

وقتی شما با سیستم یوگا آشنا می‌شوید غالباً با جمله «بالا بردن یا توسعه آگاهی» یا «افزایش هوشیاری» برخورد می‌کنید. مفهوم این عبارت توسعه آگاهی به منظور پذیرش پنج لایه بدن است. ما با تمرینات روحی یوگا حرکت انرژی را افزایش می‌دهیم و آن را تصفیه می‌کنیم. تغییراتی که در پرانا ایجاد می‌شود تأثیر زیادی در مشاهدات، افکار و تمایلات می‌گذارد و آنها را پاکسازی می‌کند. زمانی که حرکت انرژی در سطحی پایین و مقدماتی باشد تنها آگاهی ما از جسم فیزیکی است. افکار و تمایلات ما محدود می‌شود به بدن فیزیکی. با تشدید سرعت انرژی به منظور توسعه آگاهی ما از وجود پرانا و قلمرو موقعیت روحی ذهن آگاه می‌شویم و در کنترل ذهن توانا می‌گردیم. در سطحی تجربه شکوفایی ذهن می‌پردازیم.



کانال‌های انرژی

اتصال و تغذیه پنج لایه بدن به وسیله پرانا انجام می‌گیرد. مسیرهایی که پرانا را در بدن جریان می‌دهد، «نادی» نامیده می‌شوند. سالهای سال هنگام ترجمه متون سانسکریت به زبان انگلیسی نادی به عنوان «عصب» ترجمه شده است. این امر یک اشتباه محض است زیرا که نادی عصب نیست و مجموع نادی‌ها سیستم اعصاب محسوب نمی‌شوند. واژه نادی در زبان سانسکریت به معنای جریان است. هر چیزی که جریان پیدا کند نادی است. منظور چیزی که در آن جریان پیدا می‌کند نیست. منظور عمل جریان است. در رودخانه آب جریان دارد و در نادی‌ها، پرانا یا انرژی و در رگها خون. فراتر از سیستم اعصاب، شبکه‌ای از جریان انرژی در کل سیستم وجود دارد که به عنوان شبکه نادی‌ها شناخته شده است و ما می‌توانیم آنها را به رودخانه‌های انرژی تشبیه کنیم که در جسم و فکر جریان دارند.

دانش یوگا تعداد کانال‌های انتقال انرژی در بدن را هفتاد و دو هزار می‌داند که از این جمع چهارده کانال مهم‌اند و از این چهارده کانال سه کانال از همه مهم‌ترند، آیدا، پنگالا و سوشومنا. چگونه باید این نادی‌ها را درک نمود؟ با توسعه چشم‌گیر دانش جراحی تاکنون هیچ پزشک جراحی نتوانسته است در حین عمل جراحی با یک نادی برخورد داشته باشد. در علوم تشریحی تا حال توفیق قرار دادن یک نادی در یک لوله آزمایش حاصل نشده است. اگر ما بخواهیم با همان روشی که سیستم اعصاب یا سیاهرگ و سرخرگ و غیره را در نظر می‌گیریم به سیستم نادی‌ها توجه کنیم، هیچ‌گاه قادر به درک نادی‌ها نخواهیم بود. چون در کالبد شکافی نمی‌توانیم نادی‌ها را شناسایی کنیم، دلیل بر عدم وجود آنها نیست.

شخصی که سخن می‌گوید. اگر گلویش را قطع کنند هیچ کلمه‌ای را در گلوی او پیدا نخواهند کرد. سخن در لوله آزمایش جا نمی‌گیرد و قابل تشریح هم نیست. اما این نمی‌تواند دلیل بر عدمش باشد. شما برای هر عملی ممکن است به جراحی متوسل شوید. اما برای بهبود دستور زبان نمی‌توانید این کار را انجام دهید. با این حال تردیدی در وجود کلمات ندارید و به توانایی خود در استفاده از کلمات اطمینان کامل دارید. بدینگونه هیچ کس نمی‌تواند یک فکر را به ما نشان دهد، اگرچه صدها مغز را کرده باشد. عدم توانایی نشان دادن فکر دلیل بر عدمش نیست، زیرا شما هیچ شأ



افکار خود و تأثیر آن بر اعمالتان ندارید. فکر کردن و سخن گفتن جریان دارند. کلمات به وسیله جریان تنفس که ارتعاشاتی در طنابهای صوتی ایجاد می‌کند، به وجود می‌آیند که یک جریان و یک ارتعاش است. فکر هم یک جریان است یعنی یک نادی است. از بعد فیزیکی گفته می‌شود فکر جریانی از مواد شیمیایی و تکانه‌های الکتریکی است که از یک سلول مغز به سلول دیگری جریان می‌یابد. اگر چه نمی‌توانیم به مبدأ و مقصد این جریان به تفصیل اشاره کنیم. اما به حقیقت فکر کردن عقیده داریم.

با پیشرفت در کسب معرفت‌های مورد بحث در سیستم دانش یوگا و کسب تجارب، به تدریج از جریان انرژی که تشکیل دهنده نادی‌ها هستند آگاه می‌شویم. به عنوان مثال، وقتی پنجره‌های اتاق باز هستند، جریان هوا در اتاق احساس می‌شود اما دیده نمی‌شود. به همین ترتیب ما می‌توانیم حساسیت خود را به درجه مطلوب برسانیم و جریان پرانا را در بدن خود احساس کنیم. وقتی الکتریسیته از سیم‌ها عبور می‌کند. عبور برق در سیم ملاحظه نمی‌شود و به نظر می‌رسد که تغییری در سیم داده نشده است، اما با لمس پریز برق جریان وجود برق را به طور قطع احساس خواهید کرد. نادی‌ها و مراکز روانی با کل ساختار بدن ارتباط دارند زمانی که شما آگاهی خود را با انجام تمرینات روحی توسعه می‌دهید می‌آموزید چگونه خود را به پریز انرژی متصل کنید، همانطور هم به عملکرد طبیعت و جریان رودخانه‌وار انرژی پرانیک در ساختار بدن خود اعتقاد پیدا می‌کنید و نادی‌ها را به عنوان مسیرها و جریان‌ات انرژی درک خواهید کرد؛ ملایمتر از جریان هوا در یک اتاق و نیرومندتر از جریان الکتریسیته در سیم.

آیدا و پنگالا

گفته شد که از مجموع نادی‌ها، سه نادی آیدا، پنگالا و سوشومنا در دانش یوگا حائز اهمیت است. اغلب در هند سه نادی را با جریان سه رود مقدس گنگ، جامونا و ساراسواتی یکی می‌دانند و بهم تشبیه می‌کنند.

آیدا و پنگالا از یک نقطه در پایینترین قسمت ستون فقرات، در ناحیه میاندوراه (پرینه) منشاء می‌گیرند و حرکت آنها صعودی است اما با اختلاف. آیدا در سمت چپ و پنگالا در سمت راست ستون فقرات جریان می‌یابند و در قسمت بالای ستون (مغز میانی) یا چاکرای آجنا به هم متصل می‌شوند. نادی سوشومنا در قسمت



ستون فقرات جریان دارد و در محل تلاقی دو نادی دیگر به آنها می‌پیوندد.^۱ این دو نادی تأثیرات متفاوتی بر حیات انسان دارند و چون با هم یکی شوند تأثیر آنها فیزیکی، روانی و روحی است. زیرا آنها در تمام لایه‌های بدن تشعشع دارند که از جسم به ذهن و از آنجا به لطیفترین قسمت بدن نفوذ می‌کنند.

جریان پرانا در آیدا و پنگالا، در سطح فیزیکی ممکن است با عملکرد مستقل سیستم اعصاب ارتباط داشته باشد یعنی سیستم عصبی پاراسمپاتیک با نادی آیدا و سیستم عصبی سمپاتیک با نادی پنگالا. وقتی آیدا مسلط است، جریان تنفس در سوراخ چپ بینی است و چون تسلط با پنگالا باشد سوراخ راست بینی فعال می‌شود.

در سطح روانی، آیدا با نیمکره راست و عملکرد آن ارتباط دارد. مانند تفکر و درک مستقیم و قدرت تشخیص دنیای درون پنگالا با نیمکره چپ در ارتباط است با مسایل عقلانی مانند منطق، تجزیه و تحلیل، بیان افکار و خلاقیت که راهنمایی است به سوی عالم خارج. به عبارت دیگر آیدا الهام‌دهنده برای عمل است و پنگالا قدرت و قابلیت انجام این عمل است.^۲ پنگالا به انرژی پویایی و آیدا به آگاهی روحی مربوط می‌شود. این دو نادی مهم پرانا را در تمام لایه‌های بدن توزیع می‌کنند. در بدن غذایی این عمل به وسیله شبکه نیرومندی متشکل از کانال‌های کوچکتر انجام می‌شود.^۳

منشاء بیماری

دانش یوگا منشاء بیماری را در ارتباط با جریان یا عدم جریان یا بلوکه شدن پرانا در نادی‌ها می‌داند. اگر پرانا در نقطه خاصی کاهش یابد و یا بلوکه شود، بیماری خاص ظاهر می‌گردد. اگر پرانا در شکل طبیعی خود در بدن جریان داشته باشد انسان از سلامت کامل بهره‌مند است سیستم یوگا در تنظیم پرانا در بدن نقش اساسی را ایفاء می‌کند. به این دلیل که تمام تمرینهای یوگا بر این اصل طراحی شده‌اند.

اگر یکی از نادی‌ها مسدود شود یا عدم تعادل بین آنها ایجاد گردد، اثر آن در بدن

۱. به نادی آیدا، جاندارانادی و به پنگالا، سوربانادی هم گفته می‌شود.

۲. در سانسکریت آیدا را manovahini (مانواهینی) و پنگالا را pranavahini (پرانواهینی) یعنی راه ده انرژی پرانا، می‌نامند.

۳. در اوپانیشاد آمده که تعداد ۷۲۰۰۰ نادی در ساختار بدن انسان وجود دارد که جریان حیات را فیزیکی، روشنی ذهن و هوشیاری ظریف تأمین می‌کند.



فیزیکی به صورت بیماری ظاهر می شود. انسداد یا عدم تعادل ممکن است در یکی از لایه های بدن باشد بنابراین علت بیماری ممکن است فیزیکی، عاطفی، فکری، روانی یا روحی باشد. نشانه های دقیق بیماری بستگی به این دارد که کدام یک از نادی ها مسدود شده باشد. زمانی که این علت شناسایی شد در می یابیم که چگونه بیمارها و ناراحتی های گوناگون بدن ریشه در نابسامانی روحی، عاطفی و یا ناامیدی از زندگی دارند.

نادی سوشومنا

نادی سوشومنا در تمام افراد غیر فعال و به عبارتی خفته است. فعال یا بیدار کردن آن مستلزم تصفیه و پاکسازی دو نادی آیدا و پنگالا و رفع انسدادها و موانع در جریان توزیع پرانا در ساختار بدن است. بیداری این نادی برای دسترسی به انرژی روحانی ضروری است. رسیدن به سطوح عالی آگاهی بدون بیداری این نادی غیرممکن است. هدف اصلی تمرینات روحی ایجاد تعادل بین آیدا و پنگالا و سایر انرژی های بدن است وقتی ما به هدف تمرینات روحی رسیدیم، سوشومنا فعال می شود و ما را به سمت انرژی عالی و نیرومند هدایت می کند که نتیجه آن دسترسی به خلاقیت های روحی است. این خلاقیت زمانی به اوج می رسد که نیروی کندالینی در سوشومنا جریان یابد. افرادی که به این درجه از کمال می رسند، اشراق را تجربه می کنند و دارای استعداد کشف و شهود می گردند.

حلقه های قدرت

همچنان که پرانا شاکتی در سوشومنا شروع به جریان می کند، جنبه های شخصیتی ما از طریق بیداری مراکز روانی که چاکرا نامیده می شود، آشکار می گردد. علی رغم حرکت مارپیچی آیدا و پنگالا از میاندوراه تا راس ستون فقرات، سوشومنا مسیر ستون فقرات را مستقیم طی می کند. آیدا و پنگالا با حرکت مارپیچی در نقاطی از ستون فقرات با هم تلاقی می کنند. محل این تلاقی چاکرا نامیده می شود و درست در نادی سوشومنا قرار دارد. با آگاهی از تقاطع نادی ها یا به عبارتی تلاقی رودهای ا پرانا می توانیم از ماهیت چاکراها آگاهی به دست آوریم. در طبیعت تلاقی دو رود یا دو نهر با هم فضای گردابی را به وجود می آورد. تشابه



بتوان به نادى‌ها به عنوان روده‌هاى انرژی نگاه کرد، تلاقی روده‌هاى انرژی گرداب یا حفره‌اى را در بدن ایجاد می‌کند که چاکرا یا حلقه نامیده می‌شود. در دانش کندالینی یوگا، چاکراها به عنوان حلقه‌هاى قدرت اسرار آمیز مطرح‌اند و ما می‌توانیم چاکراها را به عنوان حلقه‌هاى اتصال انرژی‌هاى جسمی، روانی و روحی در نظر بگیریم.

چاکراها

سه رودخانه عظیم انرژی در راستای ستون فقرات از پایینترین نقطه در ناحیه میاندوره جریان می‌یابند. این سه رود، آیدا پنگالا و سوشومنا، از محل شروع در چهار نقطه با هم تلاقی می‌کنند و در رأس ستون فقرات با هم یکی می‌شوند. این چهار نقطه به ترتیب از پایین به بالا عبارتند از: دنبالچه، نقطه‌اى پشت ناف، پشت قلب و پشت گلو. با احتساب نقطه مبدأ و نقطه انتهایى در مغز، مجموع این تلاقی‌ها شش نقطه‌اند. در هر یک از این نقاط تلاقی گردابی از انرژی وجود دارد که چاکرا نامیده می‌شود. در بدن انسان هزاران چاکرا وجود دارد، اما این شش چاکرا مهمترین آنها هستند و عبارتند از: مولاداهارا^۱ در میاندوره در مردها و در گردن رحم در بانوان سوادهیستانا^۲ در ناحیه دنبالچه. مانى پورا^۳ پشت ناف، آناهاتا^۴، پشت قفسه سینه، ویشودهی^۵ پشت حفره گلو و آجنا در مغز میانی. هر چاکرا یک نقطه تحریک در جلو بدن دارد که «کشترام» نامیده می‌شود، هر موقع به روی این نقاط تمرکز کنیم از وجود آنها آگاه می‌شویم. این مراکز روانی بر سیستم اعصاب و سیستم غدد درون‌ریز اثر می‌گذارند. این تأثیر از طریق ارتباط چاکرا با شبکه عصبی خاص و غدد مخصوص می‌باشد. در این رابطه چاکراها به تمام ارگان‌هاى بدن نیرو می‌رسانند. چاکراها همچون پلی بین بدن و ذهن با حالتهاى مشخص روانی ارتباط دارند. عمدتاً این مخازن انرژی مسئولیت توزیع پرانا را به تمام نقاط بدن به عهده دارند. عملکرد درست چاکراها برای سلامت جسمانی و روحی حیاتی است.

چاکرای مولاداهارا جایگاه اولیه انرژی و منشأ نیروی فیزیکی و روحی بدن ماست. این چاکرا نقطه شروع آیدا، پنگالا و سوشومناست. نقطه تحریک آن در زنان در گردن رحم قرار دارد. همراه با چاکرای سوادهیستانا دستگاه تناسلی را هدایت می‌کند.



چاکرای سواد هیستانا دستگاه ادراری - تناسلی را در زنان از طریق شبکه استخوان خاجی و تخمدانها کنترل می کند. این چاکرا به خانه جهل معروف است و آستانه ضمیر ناخود آگاه می باشد. از اینرو مخزن تمام تمایلات و خواسته های خوب و بد و شیطانی است نقطه تحریک آن در استخوان شرمگاهی است.

چاکرای مانی پورا، مرکز انرژی حیاتی است که با آگاهی در ناف، تحریک می شود عصب ارتباطی آن در شبکه خورشیدی قرار دارد و با غدد فوق کلیوی در ارتباط است. عامل اصلی توزیع انرژی فیزیکی در بدن و مسئول کنترل هضم غذا، مانی پورا است. چاکرای آناهاتا، نقطه تحریک این چاکرا در مرکز سینه قرار دارد. وظیفه آن تنظیم سیستم قلب و تنفسی است. قلب منشاء ابراز احساسات و عواطف است. وقتی کاملاً بیدار و آگاه شود، اعطاء کننده عشق به تمام جهانیان خواهد بود.

جایگاه فیزیکی چاکرای ویشودهی در گلو است و مرکز تصفیه می باشد که با شبکه نخاعی و غدد تیروئید و پاراتیروئید ارتباط دارد و اعطا کننده قدرت بینش و تشخیص است.

چاکرای آجناکه چشم سوم یا چشم شیوا نامیده می شود، از نقطه مرکز میان ابروها تحریک می شود.

جایگاه فیزیکی آن غده صنوبری در مغز میانی است و مسئول تغییرات آگاهی در بیداری و خواب و رؤیا است. با بیداری این مرکز اشراق و روشن بینی حاصل می شود.

ارتباط ذهن و جسم

چاکراها یک اتصال انرژی تشکیل می دهند که بدن و ذهن را در یک الگوی ساده انرژی پرانیک در بر می گیرد. چنانچه به علت بی نظمی در جریان عادی زندگی از قبیل رژیم غذایی نامناسب یا شیوه زندگی بدون برنامه یا برنامه های ناهماهنگ با بدن ناراحتی در بدن به وجود آید، باعث بروز ناراحتی و اغتشاش در ذهن می گردد. به عنوان مثال هنگامی که عادت ماهانه یک زن نامرتب می شود واکنشهای احساسی او نیز به صورت اضطراب یا افسردگی بروز خواهد کرد. از سوی دیگر اگر ترس، ناامیدی و احساس گناه باعث پریشانی خاطر شود، پراناهای ذهن را هم دچار آشفتگی می کند.

وجود این نوع ناراحتی ها مربوط به چاکرای سواد هیستانا و ارتباط آن با اعصاب می باشد.

در بعضی مواقع چاکراها «نیلوفر» نامیده می شوند که هر کدام با تعدادی



مشخص می شود. این «گلبرگ‌ها» در حقیقت شاخه‌های نادیه‌های آیدا و پنگالا هستند که از چاکرا منشعب می شوند. هر گاه مانع یا عدم تعادل در این نادیه‌ها ایجاد شود، ناراحتی فیزیکی در اندامی که وسیله آن چاکرا کنترل می شود بروز خواهد کرد. به عنوان مثال سوادهیستانا شش گلبرگ دارد و این به معنی وجود شش نادیه است که از سوادهیستانا خارج شده، به اندامهایی که تحت کنترل آن هستند می رود. چنانچه هر گونه افراط و تفریط انرژی پرانیک در این نادیه‌ها باشد، در دستگاه ادراری - تناسلی زن ناراحتی به وجود خواهد آمد. برعکس مشکلات ادراری - تناسلی را با پاکسازی نادیه‌ها می توان برطرف ساخت. این پاکسازی با انجام آساناها و پرانایاماها خاص که بر سوادهیستانا اثر می گذارند انجام می شود. با این دقتی که در طرح تمرینات یوگا به کار رفته، شما متوجه خواهید شد که هر تمرین یوگا جسمی یا ذهنی مطلق نیست بلکه چند بعدی است و ما را از عقده‌های روانی به سوی تکامل و هماهنگی هدایت می کند.

تجلی روح

در اکثر افراد تنها بخشی از تواناییهای چاکراها فعال می شوند. به همان نحو که پاکسازی در چاکراها صورت می گیرد و جریان انرژی در سوشومنا شدت می یابد، چاکراها هم فعال تر می شوند و ما از سلامت جسمانی لذت می بریم و وفور انرژی را در خود تجربه می کنیم. علاوه بر آن مسئله حایز اهمیت این است که با بیداری تدریجی چاکراها تغییرات فاحش در شخصیت ظاهری و رفتار ما به وجود می آید و استعدادها بالقوه به فعل می آیند که واکنش آنها در اعمال روزانه مشاهده می گردد. بخشهای تاریک مغز آکنده از نور و انرژی می شوند، هویت فردی و شخصیت به تدریج تغییر می یابد. شخصیت کامل و برتر با بیداری چاکرای ساهاسرارا، این نیلوفر هزار گلبرگی، است که نشانگر روح تعلیم یافته است.

هدف یوگا، شکوفایی تمام استعدادهای و تواناییها است تا تندرستی و خوشبختی را برای هر زن به ارمغان آورد. تجربه این حالت برتر را «سامادهی»^۱ گویند. و آن وقتی حاصل می شود که انرژی کندالینی از مولاداها را از طریق سوشومنا صعود کند و در ساهاسرارا با شیوا پیوند یابد. اتحاد شیوا و شاکتی، وحدت دو نیروی متضاد از یوگی‌ها بالاترین مرتبه آگاهی از وجود است که در ورای خلسه و مراقبه به دست می



دوره قاعدگی

جهان هستی از ریتم‌های موجود پیروی می‌کند، در طول زمان کوه‌ها فرسایش پیدا می‌کنند؛ فصول تغییر می‌یابند؛ شب و روز به طور متناوب ادامه دارد؛ حرکت خورشید، ظهور ماه و ناپدید شدن آن از جمله ریتم‌های طبیعت هستند. زندگی کردن به عنوان یک زن، بهره بردن از این تغییرات پی در پی طبیعی است. زیرا که آگاهی یک زن به طور طبیعی، دایم به سوی باروری است که در عادت ماهانه او منعکس است.

این ارتقای آگاهی، یک موقعیت آرام و دایمی قدردانی از وابستگی زن با جهان ابدیت است و نباید اجازه داده شود که با پریشانی و ناخوشی از بین برود. چه بسیارند از زنانی که آگاهی خود را به جسمشان محدود می‌کنند. آنها همواره آگاه یا ناآگاه خود را بیمار می‌پندارند و با نگرانی به کوچکترین تغییر ماهانه می‌نگرند و با کمترین درد، چه واقعی یا خیالی، اظهار نگرانی و بی‌حوصله بودن می‌کنند.

با هوشیاری و براساس دانش مناسب و اعتقاد نگرستن به بدن راه تامین سلامت بدن است. اعتماد به بدن باید ملکه ذهن ما باشد. شکل فیزیکی بدن شاهکار خلقت است که به طور اعجاب انگیز قوی، جذاب و تکامل یافته می‌باشد. این ساختار پیچیده و مرموز حتی در شرایط کاملاً دشوار و بدون دخالت به صورت هماهنگ عمل می‌کند. بدن انسان دارای مکانیسم تنظیم شده‌ای است که خود به خود و به طور دایم توجه به نیازهایش تنظیم می‌کند.



دوره قاعدگی (عادت ماهانه)

قاعدگی برای زن رویدادی است که زمان بلوغ اتفاق می افتد. هر دختر یا زنی که به حد بلوغ رسیده باشد، در ماه یک بار قاعده می شود. از شروع تا قطع قاعدگی یک روند تکراری وجود دارد. شروع هر دوره به وسیله ترشح هورمون F.S.H^۱ از غده هیپوفیز است. عمل این هورمون تحریک تخمدان است که حاوی تخمک انسان می باشد. وقتی فولیکول رشد یابد، استروژن ترشح می شود تا غشای داخلی رحم را برای رسیدن تخمک بارور آماده سازد. استروژن بر غده هیپوفیز هم اثر می گذارد؛ به طوری که این غده هورمون L.H^۲ ترشح می کند. وقتی این دو هورمون با هم به میزان خاصی (حدود ۱۴ روز) برسند، فولیکول بالغ، تخمک رسیده را در یکی از لوله های تخمدان (لوله های شیپوری) آزاد می کند.

بعد از آنکه تخمک دفع شد فولیکول به نام جسم زرد^۳ نامیده می شود که توسط L.H تحریک می گردد و پروژسترون تولید می کند. پروژسترون مانع تخمک گذاری بیشتر شده، غشای داخلی رحم را برای بارور کردن تخمک آماده می سازد. اگر تخمک بارور شده باشد از لوله های تخمدان به طرف پایین حرکت می کند و خود را در دیواره های رحم جای می دهد. جسم زرد به ترشح پروژسترون تا هفته دوازدهم که جفت، این وظیفه را به عهده می گیرد، ادامه می دهد.

چنانچه تخمک بارور نشده باشد جسم زرد تا روز بیست و چهارم ناپدید می شود و ترشح استروژن و پروژسترون بین روزهای ۲۴ تا ۲۸ قطع و غشای داخلی دیواره رحم متلاشی شده، و جریان قاعدگی شروع می گردد. F.S.H دوباره از غده هیپوفیز ترشح می شود و یک فولیکول و تخمک جدید شروع به رشد می کند.

قاعدگی

فرآیند قاعدگی چیزی جز مرحله ایجاد و از بین رفتن غشای دیواره داخلی رحم نیست. مانع قاعدگی از مهبل دفع می شود و حاوی مقداری بافت تخریب شده و خون است. این همان خونی است که در بدن جریان دارد، اما عوامل لخته شدن در آن نیست.



این همان خونی است که اگر تخمک بارور شود، از آن نگهداری می‌کند. در این ماده هیچ چیز ناخالص وجود ندارد. اگر چه بوی نامطبوع دارد که آنهم به خاطر خروج بافت تخریب شده است. دوره قاعدگی از ۳ تا ۷ روز است. اما به طور معمول ۴ یا ۵ روز طول می‌کشد و در این مدت تقریباً یک فنجان خون از بدن خارج می‌شود.

اولین دوره قاعدگی بین سنین ده تا چهارده سالگی حادث می‌شود، اگر چه ممکن است تا سن ۱۷ سالگی نیز اتفاق نیفتد، قاعدگی معمولاً به دنبال رشد پستانها و رشد موی زهار یا در بعضی مواقع قبل از این تغییرات ایجاد می‌شود.

دوران قاعدگی در بین زنان به مدت سی تا سی و پنج سال طول می‌کشد. البته ممکن است طی این مدت به علت بارداری و یا بیماری متوقف شود. قطع این دوره به عنوان بخشی از مرحله میانسالی محسوب می‌شود. افزایش سن و مسن شدن سبب کاهش ترشح هورمون است که کنترل‌کننده این تناوب می‌باشد به این جهت دوران قطع قاعدگی پیش می‌آید. این زمان را یائسگی یا «دگرگونی زندگی» می‌نامند.

تخمک گذاری ممکن است طی سال اول یا مدتی بعد از اولین قاعدگی صورت نگیرد همان طور قطع قاعدگی در یائسگی لزوماً به این معنی نیست که تخمک‌گذاری متوقف شده است بعضی از زنان بعد از آخرین قاعدگی به مدت یک یا دو سال قابلیت بارداری دارند. از آنجایی که هیچ قانون صریح و ثبت شده‌ای وجود ندارد، باز هم تاکید می‌کنم که فیزیولوژی فقط یک فرضیه کلی است و باید به وسیله آگاهی هر شخص از بدن خود تکامل یابد.

قاعدگی دردناک

دختر زائیده شدن مصیبت است یا حداقل از دید تمام زنانی که از قاعدگی ماهانه رنج می‌برند. به نظر می‌رسد که در چند نسل گذشته این مشکل آنچنان گسترده شده که در حال حاضر یک امر طبیعی تلقی می‌شود که قاعدگی وضعیتی است همراه با بیماریهای گوناگون و تنش‌های عاطفی. تعداد زنانی که این واقعه برایشان ناگوار نیست، اندک‌اند.

اینها زنان خوش اقبالی هستند. با این وصف طبیعی بودن کمال مطلوب نیست شاخصی است بر آنچه برای اکثر زنان اتفاق می‌افتد. با رضایت از طبیعی بودن فر کرده‌ایم که هر چیز می‌تواند به نحو دیگری هم وجود داشته باشد. درد قاعدگی



درد دیگری در بدن نشانه یک چیز نابجا یا ناخواسته در بدن می باشد و ما نباید این عذاب مکرر را پذیرا باشیم. از طریق تمرینات می توانیم درد را کاهش دهیم و سلامت خود را بازیابیم.

دردی که در قاعدگی احساس می شود مشابه ناراحتی است که هنگام سرماخوردگی پدید می آید. دیدگاه پزشکی درباره دردهای قاعدگی چیزی فراتر از سرماخوردگی نیست اگر چه دکتر دالتون امریکایی اظهار نظر می کند که این دردها از دو منبع ناشی می شوند.

دردهای انقباضی^۱ دوران قاعدگی با انقباضات و دردهای شدید در قسمت پایین شکم و احتمالاً همراه با حالت تهوع و لرز در شروع قاعدگی مشخص می شود. این دردها معمولاً در سنین زیر بیست و پنج سال شایع است و با اولین فرزند که به دنیا می آید برطرف می شود.

دردهای احتباسی^۲ که ناشی از جمع شدن خون است و با فشارهای شدید همراه است و پزشکان آن را «نشانگان قبل از قاعدگی»^۳ می دانند. این دردها که در ناحیه پایین کمر ظاهر می شوند، ممکن است ۳ یا ۴ روز قبل از خونریزی ایجاد شوند. بعضی از بانوان متوجه بزرگ شدن و حساس بودن پستانها یا ورم شکم خود می شوند یا به طور کلی احساس پف کردگی می کنند. حفظ مایعی که باید دفع شود ممکن است وزن بدن را تا سه کیلوگرم افزایش دهد در شروع با سردرد و انقباضات عمومی و یبوست همراه باشد. از نظر روحی تاثیر آن به صورت زودرنجی، افسردگی و رخوت و بیحالی است. البته با شروع خونریزی این حالتها برطرف می شوند. این نوع واکنش های قاعدگی در بین زنان تا زمان یائسگی مشاهده می شود و گاه با هر حاملگی بدتر می شود.

بدون تردید علم پزشکی توانایی کشف علت این دردها را ندارد. اما مدارک ارائه شده از طرف دکتر دالتون و همچنین دکتر گری و پنیکرتون در استرالیا نشان می دهد که این دردها مربوط به ناهماهنگی عملکرد هورمون ها است. دردهای انقباضی در نتیجه ترشح مقدار زیادی پروژسترون در بدن است، در صورتی که ناراحتی های مربوط به حالت های روحی مربوط به افزایش استروژن است. پژوهشگر دیگری به نام



الیزابت کانل اظهار داشته که انقباضات رحمی ممکن است به خاطر مقدار زیاد «پروستاگلاندین‌ها»^۱ باشد. این ترکیبات به مقدار زیاد به وسیله غشای داخلی دیواره رحم قبل از خونریزی تولید می‌شوند. کمبود پروژسترون (یا وجود بیش از اندازه استروژن) باعث احتباس سدیم و از دست دادن پتاسیم در بدن می‌شود. وقتی این اتفاق می‌افتد پیامدهای جدی دارد. انتقال پیامها از طریق دستگاه عصبی و مغز بستگی به نسبت صحیح مقدار سدیم و پتاسیم دارد. بنابراین به نظر می‌رسد که ناهماهنگی هورمونی اساس فیزیولوژی آسیب‌پذیری عاطفی در طول قاعدگی است.

دیدگاه دانش یوگا

پزشکی دردهای دوران قاعدگی را با تجویز مسکن‌ها و مکمل‌های هورمونی (قرصهای پیشگیری از بارداری) درمان می‌کند. درصد بانوانی که از این نوع درمان‌ها بهره گرفته‌اند خیلی کم می‌باشد که آنها هم به علت بروز عوارض داروهای ضد حاملگی، ترجیح می‌دهند که از دارو استفاده نکنند دانش یوگا، روشهای موثر و طبیعی را پیشنهاد می‌کند که عوارض جانبی ندارند و منافع آن فراتر از حد جسمانی است. بعضی از بانوان که تمرینات یوگا را انجام می‌دهند، گاهی تردید می‌کنند که آیا در ایام قاعدگی به تمرینات خود ادامه دهند یا خیر. در تمرینات یوگا باید از یک قانون کلی پیروی کرد. آن قانون عبارتست از اینکه «هیچگاه نباید فشار و کشش زیاد بر بدن وارد ساخت.» غیر از رعایت این دستور دلیلی ندارد که تمرینات ترک شوند. بنابراین گزارش یک خبرنگار:

«عقیده بسیاری از پزشکان بر این است که زنان می‌توانند در هر زمان در تمرینات سخت شرکت کنند و از آن هم فایده ببرند.^۲ یک آمار پزشکی تهیه شده در سال ۱۹۶۵ نشان می‌دهد که ۶۵ زن شناگر و ۱۳۸ دانش‌آموز غیر ورزشکار با هم مقایسه شدند. نتیجه آن بود که ورزشکاران زن در زمان قاعدگی ناراحتی‌های کمتری داشتند.»



۱. prostaglandins: ترکیباتی که در بدن از اسید آراشیدوینک (نوعی اسید چرب) ساخته می‌شوند

متعددی انجام می‌دهند. و.

۲. اگر به کار سخت و دشوار زنان دلیر عشایری توجه کنید، نه تنها صدق این گفته را می‌پذیرید بل

قدرت جسمی زن را در کارهای مردانه مشاهده می‌کنید.

با این وصف در تمرینات یوگا در زمان قاعدگی محدودیت‌هایی هم وجود دارد. هیچگاه ایستادن روی سر و شانه توصیه نمی‌شود؛ برعکس در این زمان تمرینات و اجرا آسانا و تنوعات آن، تنفس شکمی در شاوآسانا که انقباضات را برطرف می‌کنند توصیه می‌شود. دردهای احتباسی قاعدگی هنگامی که جریان خون قاعدگی به حداکثر می‌رسد، از بین می‌روند و این جریان با انقباضات رحمی مانند هنگام هیجان جنسی تسریع می‌شود. در این مواقع مولاباندا مفید است اگر چه با احساس اولین اثر نامطلوب باید قطع شود.

در روزهای دیگر این دوره یک برنامه هماهنگ از آساناها، تولید هورمون را از طریق عمل غده‌ها، هماهنگ می‌کند. وضعیت‌های یوگا اندامهای داخلی و غدد را ماساژ می‌دهند و خون ناپاک را از بدن بیرون می‌کنند و خون تازه را به جریان می‌اندازند. علاوه بر آن غدد جنسی را تقویت می‌کنند.

یک برنامه خوب شامل وضعیت‌های : سلام بر خورشید، ایستادن روی شانه، گاوآهن، ماهی، کبرا، ملخ، کمان، کشش پشت، مولاباندا و اجرولی مودرا است. تمرینات مراقبه به ویژه یوگانیدرا و آتارمونا برای برطرف کردن بی‌خوابی که بر هم زننده هماهنگی جسمی و عاطفی است ایده‌آل است.

رژیم غذایی

رژیم غذایی شامل سبزیجات و غلات برای بسیاری از بیماریها از جمله دردهای دوران قاعدگی اعجاز می‌کند، رژیم‌های غذایی حاوی مواد پروتئینی که گوشتی هستند، موجب افزایش بیماری و درد می‌گردند. در کشورهای مرفه که مصرف گوشت زیاد است بیماری‌های دوران قاعدگی شیوع بیشتری دارد.

اگر زنان به سمت غذاهای گیاهی گرایش پیدا کنند، کمتر دچار مشکلات قاعدگی خواهند شد. این مورد از سوی گیاهخواران گزارش شده است. حتی گفته شده است که گوشتخواران با تقلیل مقدار مصرف گوشت، قهوه، غذاهای آماده، شکر، برنج صاف کرده و محصولات آرد سفید. فواید قابل توجهی را کسب کرده‌اند.

در زمان قاعدگی، از موز رسیده، آب پرتقال یا لیموی تازه استفاده کنید تا که پتاسیم را که برای دستگاه عصبی زبان‌آور است جبران کنید.



نگرش‌های منفی

علی‌رغم پاره‌ای از اظهارنظرها که دردهای دوران قاعدگی را خیالی می‌دانند، آنها واقعی هستند و برای وجودشان دلایلی جسمانی ذکر شده. با این وصف در بسیاری از موارد با برخوردهای عاطفی منفی و مبهم نسبت به احساسات جنسی و به طور کلی فعالیت‌های جنسی در رابطه با این دردها مبالغه می‌شود... بندرت یک احساس گناه بفرنج وجود دارد که ما تصور کنیم دردها به نوعی مجازات گناهان واقعی یا خیالی زندگی جنسی ماست. غالباً این تصور در زمان بلوغ وقتی که شروع قاعدگی با طغیان تعامیلات همزمان می‌شود به وجود می‌آید.

یک پژوهشگر استرالیایی، تعدادی از بانوان را که از درد قاعدگی در عذاب بودند و یک یا چند روز را در زمان قاعدگی در بستر استراحت می‌نمودند مورد بررسی قرار داد. با این افراد مصاحبه انفرادی انجام شد و ضمناً آنها در جلسات وانهادگی^۱ که با روشی شبیه یوگانیدرا اداره می‌شد شرکت داده شدند. پژوهشگر، آنها را از طریق آگاهی به تغییرات جسمانی هدایت می‌کند و سپس یک سری تصورات مناسب را برای غیرفعال نمودن موضوع واکنش به دردهای قاعدگی برمی‌انگیزد. نتایج حاصله موفقیت آمیز بوده، گزارش حاکی از کاهش درد و حتی زمان استراحت و در رختخواب بودن است. علاوه بر این بعد از گذشت شش ماه اکثر آنها گزارش می‌دهند که هنوز قاعدگی آنها بدون درد است و نسبت به قاعدگی نگرش مثبت دارند. در برخی از جوامع ابتدایی اولین قاعدگی یک دختر را به عنوان نشان بلوغ جنسی جشن می‌گیرند و او را به جرگه زنان در می‌آورند. در حالی که در بعضی فرهنگها، یک موضوع زشت تلقی می‌گردد. لذا با خجالت زدگی سعی در پنهان کردن حالت می‌نمایند. در جوامع غربی هنوز هم زنان در دوران قاعدگی ناپاک به حساب می‌آیند و این امر نیز برای زنان هندو، یهود و مسلمان که باید بعد از قاعدگی پاک شوند یک دستور دینی است. این نحوه برخورد با زنان، ریشه تاریخی دارد و «براساس عدم آگاهی و شناخت طبیعت زن و ساختار بدن او بوده است و در هر حال برای نسل جوان مشکلی ایجاد می‌کند که نمی‌توانند فعل و انفعال بدنشان را بپذیرند. در ارتباط با این موضوع غالباً حقایق زیست‌شناختی ناشناخته هست:



گفت وگو درباره آنها ممنوعیت عمومی دارد که سبب عمیق‌تر کردن و رمزی بودن آن است.

راما کریشنا، مقدس بزرگ هندو، درباره غذایش سختگیری می‌کرد و تابع قوانین مذهبی بود، از اینرو از صرف غذایی که به وسیله غیربرهمن آماده می‌شد امتناع می‌ورزید. غذای او یا تهیه شده به وسیله همسرش بود یا نذوراتی که در معابد توزیع می‌کردند. اگرچه برابر رسم هندو زن در دوران قاعدگی نباید غذا تهیه کند.

سوامی گامی بهبراناندا^۱ در نوشته خود درباره زندگی سارادا، همسر راما، می‌نویسد: راما گفت: «ناراحتی من این روزها شدیدتر شده به این علت که تو غذا برایم تهیه نمی‌کنی. چرا؟ دلیل این کار چیست؟»

مادر مقدس پاسخ داد: «زنان در روزهای ناپاکی نمی‌توانند غذا تهیه کنند.»
«چه کسی گفته که آنها نمی‌توانند؟ تو این کار را برای من انجام ده. به موجب آن گناهی مرتکب نخواهی شد. ممکن است توضیح دهی که کدام قسمت از بدن تو ناپاک است؟ پوست، گوشت یا مغزت؟ بدان که پاکی و ناپاکی در ذهن است. در خارج تو هیچ چیز ناپاک نیست.»

«بنگر عزیزم، با خوردن غذاهای دست‌پخت تو بدن من چقدر سالم است.»
اهمیت این موضوع زمانی کاملاً احساس می‌شود که دریابیم راماکریشنا همیشه در نظر داشت همسرش با مشاهده تمام محدودیتهای مربوط به زنان برهمن برای دیگر زنان سرمشق باشد و حتی تا زمان مرگش، او تعهد خودش را نسبت به قوانین آنچنان حفظ کرد که حتی برنج پخته شده را هم از غیر برهمن قبول نکرد.

متأسفانه اکثراً قابلیت‌های بانوان را به ویژه در تقبل وظایف خارج از منزل با بحث قاعدگی در ارتباط می‌دانند و آنها را متهم به عدم یا کاهش شایستگی حتی نارسایی قوای عقلانی می‌کنند.

با این نگرش جای تعجب نیست که چرا بانوان قاعدگی و دردهای آنرا بلا و مصیبت زنانه می‌دانند و در اختفای آن می‌کوشند. بعضی‌ها به طور جدی اعتقاد دارند که قبل از قاعدگی، تغییرات رفتاری می‌تواند بر قابلیت‌های عقلانی آنها اثر بگذارد. به منظر

۱. یکی از شاگردان معروف راماکریشنا.



بررسی این مسئله شارون گلوب از کالج نیوراشل امریکا با پنجاه نفر از مادران میانسال آزمایش‌هایی را در هفته قبل از قاعدگی انجام داد. زنان اظهار داشتند که نگرانی و افسردگی آنها در این دوره بیشتر از حد طبیعی بوده و در تمرکز حواس و کارایی مؤثر با مشکل روبرو می‌شدند. گرچه انجام آزمایش‌ها هیچ‌گونه نشانه‌ای مبنی بر ضعف عقلانی قبل از قاعدگی نشان نداد. نتیجه این آزمایش نشان می‌دهد که زنان بیش از آنچه که دستخوش حوادث زیست‌شناختی باشند، قربانی نگرش و دید منفی درباره خودشان هستند.

یادی از گذشته

هندوان را رسم بر این بود که چون زن خانه‌دار زمان قاعدگی اش را می‌گذارند، خود را مخفی کند و این رسم هم هنوز بین برهمن‌ها رایج است. آنها به آشپزخانه و عبادتگاه نمی‌روند، با کسی دست نمی‌دهند و به طور سنتی برای سه روز خود را در اتاقی حبس می‌کنند تا جدای از دیگران زندگی کنند. در زمان انزوا، او تنها کارهای نظافتی خودش را انجام می‌دهد و با یک پتوی پشمی روی زمین می‌خوابد؛ لباس ساری اش را کنار می‌گذارد و از لباس ساده استفاده می‌کند. اگر بچه‌ها خواستند به دیدن او بروند باید لخت باشند. در روز چهارم طی مراسمی خانه را با آب مقدس گنگ یا رود دیگری می‌شویند؛ زن حمام می‌کند و از انزوا خارج می‌شود. روز بعد در معبد مراسم مذهبی انجام می‌دهد و به آشپزخانه نزد شوهرش برمی‌گردد.

متأسفانه منشاء این آداب و رسوم در طول تاریخ فراموش شده و تنها به پاک‌ی و ناپاکی، آلودگی و نجس بودن زن تعبیر شده است. در حقیقت این مراسم به خاطر حفظ خانواده از زن حیض نبود که مرسوم گردید، بلکه به خاطر حمایت از زن در مقابل خانواده‌اش بود.

این دوره انزوا موقعیتی برای زن فراهم می‌کند تا از انجام وظایف خانه‌داری که در خانه‌های سنتی گاه تعداد افراد تا ۵۰ نفر می‌رسد و غالباً کار پرزحمتی است آسوده شود و استراحت کند.^۱



۱. بسیاری از زنان متجدد و امروزی آرزو می‌کنند که بتوانند چند روز از کارهای خانه و بچه‌ها دور

این انزوا در روزهایی که حساسیت عاطفی افزایش می‌یابد، یک حمایت روحی و روانی محسوب می‌شود. به جای تشدید افسردگی و زودرنجی که به آسانی به احساس خشم و کلمات تند تبدیل می‌شود، یک زن به اتاق خود پناه می‌برد و آرامش ذهنی و هماهنگی خانه را حفظ می‌کند.

در این روزها، رسوم گذشته خریداری ندارد. جامعه زنان از حمایت‌های کافی و وافی برخوردار نیست. برگشت به گذشته یک عمل غیرممکن است. علی‌رغم این عدم حمایت و اتهام به ضعف، زنان در انجام کارها از خود قابلیت‌های کاملی نشان داده‌اند. توجه به قابلیت‌ها برای پاره‌ای از بانوان رضایت خاطر ایجاد می‌کند که باعث برطرف شدن درد می‌گردد. محققین ثابت کرده‌اند که زنان هنگام قاعدگی بیش از مردانی که با زخم معده یا فشار خون مواجه هستند، ضعیف و ناتوان نیستند.

اینها همه موجب می‌شوند تنفر از زن و جنس مؤنث به دلیل ناپاکی ناشی از اصول و عقایدی که ماورای رسوم قرار گرفته، درهم شکسته شود و ما را از آشفتگی عاطفی و خجالت‌رهایی بخشد. اگر در حال حاضر دوره انزوا را تجملی گمان کنیم، عده معدودی می‌توانند از آن برخوردار شوند. ما به یک برنامه‌ریزی مجدد نیاز داریم تا به زنان فرصت دهیم که زمان زیادتری را به استراحت و خلوت‌نشینی خود اختصاص دهند؛ حتی یک ساعت برای تمرین سکوت ذهن فرصت کافی برای (آنتارمونا)^۱ تمدد اعصاب (وانهادگی) ایجاد می‌کند.

باید به خاطر داشته باشیم که مشکلات زمان قاعدگی، همان مشکلات دائمی است اما معمولاً نادیده انگاشته می‌شوند تا روز سپری گردد. در مدت قاعدگی افزایش حساسیت نسبت به وجود آنها ما را بیشتر آگاه می‌کند. اگر زمانی را برای بررسی کلی آنها در نظر بگیریم، احتمالاً می‌توانیم راه‌حل واقعی برای آن بیابیم.

سکوت ذهن تمرینی است که ما در حالت نشسته با چشم‌های بسته ناظر بر افکار و احساسات خود هستیم که از پرده ذهن می‌گذرند. در طول تمرین ما باید تنها یک شاهد بی‌نظر باشیم و در افکاری که از ذهن می‌گذرند دخالت نکنیم. این تمرین آرامش ذهنی، زیادی به ما می‌دهد.



زمانی که شما مشغول تمرین سکوت ذهن هستید، توجه روی پرده چید آکاش^۱ (فضای تاریک و تهی در برابر پیشانی) است. در فضای چید آکاش خوب و بد وجود ندارد. آنچه که می بینیم تجلی ذهن ناخود آگاه است که در رنگها و تصویرها آشکار می شوند؛ مانند فیلم های تخیلی سرگرم کننده که معانی زندگی را روشن می سازند، سکوت ذهن یک فضای باز روانی را برای تمرین کننده ایجاد می کند و سبب می شود تا به وسیله گواهی بخشهای وجود خود که غالباً آنها را نادیده می گیریم، خود را بشناسیم. همانگونه که بدن مواد غیر لازم را دفع می کند، تمرین سکوت ذهن ما را هدایت می کند تا خاطرات تلخ زندگی و نابجایی را که داشتیم، از خود دور کنیم.

زمین در دل خود فصول را دارد، وقتی که شیرۀ حیات بخش گیاه قبل از احیای آن در فصل بهار، از آن خارج می شود، برگها قرمز و قهوه ای می شوند و از شاخسارها فرو می افتند. قاعدگی یک امر مثبت و طبیعی است. با قبول نگرش مثبت نسبت به این طبیعی ترین فرآیند زنانگی می توانیم آگاهی کاملی از قانون و مفاهیم آن داشته باشیم تا ارتباط و پیوستگی خود را با مادر زمین تجربه کنیم و با قوانین طبیعت هماهنگ شویم.





شروع قاعدگی و یانسگی

هنگامی که حوادث طبیعی با کامل شدن آگاهی تلاقی می‌کنند، ابعاد جدیدی از تجربه بر ما گشوده می‌شود. این ابعاد، نوشدن‌ها و شکوفایی‌های طبیعت است که پایه و اساس بلوغ و شعور ما هستند. تمامی فرهنگها و ملتها آستانه بلوغ فیزیکی را به عنوان زمان عبور و تغییر شعور و آگاهی تلقی می‌کنند و مراسم خاصی را همراه با زمان بلوغ به جا می‌آورند و آنرا علامت بیدار شدن برای زندگی روحی می‌دانند. این زمان، زمانی است که دختران باید برای حفظ سلامت و تعادل روحی با یوگا آشنا شوند و اساس تجارب روحی را شالوده‌ریزی کنند.

شروع قاعدگی

زمانی را که یک دختر از نظر جنسی کامل و برای بچه‌دار شدن توانا می‌گردد، بلوغ می‌نامند. این مرحله از رشد است که ممکن است چندین ماه یا حتی بیشتر از یک سال طول بکشد اما به نظر می‌رسد که یک اتفاق سریع است. اولین نشانه بلوغ معمولاً رشد پستانها و سپس رویش موهای زهار است (اگرچه گاهی اوقات رویش موهای زهار پیش از رشد پستانها ایجاد می‌شود) و اوج آن شروع قاعدگی است، که مشخص‌کننده^۱ فیزیکی دختران است و همچنین شروع رشد آنها به سوی بلوغ اجتماعی^۲ مشخص می‌کند.



جشن قاعدگی

در اکثر آداب و رسوم قدیمی، بلوغ پسر و دختر همراه با تشریفات و مراسم خاصی است. بعضی از بومیان استرالیا، دختران جوان را تا کمر در ماسه و شن نگاه می‌دارند تا اولین جریان قاعدگی به سهولت انجام شود. مادر دختر مسئول تغذیه و نگاهداری اوست. در پایان ماجرا که دختر به قبیله برمی‌گردد. جشن و سرور برپا می‌شود و ورود دختر به مرحله زنانگی اعلام می‌گردد.

در بعضی از نقاط هند برای اولین قاعدگی دختر مراسمی برپا می‌شود به نام کماری پوجا. کماری برای اخلاص و تصفیه نماد شده است. در اولین روز ورود به مرحله زنانگی دختر و خانواده و دوستانش برای ازدیاد نیروی شاکتی، کماری را ستایش می‌کنند بعد کماری در پاراواتی که شریک شیوا است رشد می‌کند. کماری با گل و هدایا پذیرایی می‌شود و اولین لباس ساری را به او هدیه می‌کنند. این رسم گاهی همراه با یک جشن مهمانی است. در روز چهارم، او پس از استحمام برای مراسم پوجاری به معبد می‌رود. از آن به بعد در مراسم مذهبی که توسط زنان انجام می‌شود شرکت می‌جوید.

زمان آشکاری

این مراسم مراحل انتقال را برای یک دختر آسان می‌کند و از نظر اجتماعی هویت جدیدی را در دختر رشد می‌دهد. اگرچه این مراسم و جشنها متروک شده است و دخترها بدون آمادگی قبلی خود این دوره را پشت سر می‌گذارند، در این مواقع ترجیح داده می‌شود که دختران مسائل خود را با مادران خود در میان گذارند و آگاهی‌های لازم را کسب کنند. گرچه این زمان برای مادر و دختر، موقعیت حساسی است اما به آنها فرصت می‌دهد تا رابطه نزدیکتری برای مسائل آتی با هم پیدا کنند. صحبت مستقیم بین مادر و دختر، برای دختر اعتماد به نفس به وجود می‌آورد. مادرانی که در این وضعیت قرار می‌گیرند و نمی‌توانند با دختران خود صحبت کنند، باید کمی درباره حقایق فیزیولوژی تحقیق کنند یا راه را برای آگاهی دختر خود برای کسب اطلاع از چگونگی این حالات هموار سازند.



دگرگونی

دورهٔ جوانی همراه با تنش‌ها و کشش‌هایی است که به مناسبت رشد سریع شخصیتی به وجود می‌آید. ادامهٔ بحرانهای دورهٔ جوانی ممکن است تا چندین سال طول کشد تا نیروهای هورمونی جایگاه خود را پیدا کنند. در سالهای اولیهٔ این دوران اغلب درد مشاهده می‌شود. دختران بین ۱۳ تا ۱۹ سال ممکن است به چاقی نامناسب گرفتار شوند. جوش صورت، پیچ مهره‌های کمر از عوارض دیگر است. دختری که از اندام متناسب برخوردار است با مشاهدهٔ حالت نامتناسب بدن، خود را بدترکیب می‌یابد و دچار پریشانی فکر می‌گردد. او احساس می‌کند که تغییرات فیزیکی بدنش جلوهٔ خاص او را از بین برده، چنین تفکری در آستانهٔ دورهٔ شباب زندگی، خود سبب وجود تضادهای روحی است که ما اغلب در دختران جوان مشاهده می‌کنیم.

او به طور قطع بیان این احساسات را نفی نمی‌کند. در بسیاری از مواقع اغلب تصور می‌کند که فاقد چنین احساساتی است. دختران ممکن است از توجه مردان به خود که جنبهٔ جنسی دارد، کمی نگران و ناخشنود باشند. بعضی دیگر این توجه را طبیعی می‌دانند. در این مورد بعضی دختران خود را به عنوان یک شیئی تلقی می‌کنند. برای احساس شخصیت خود ممکن است مدتی را به سرگردانی طی کنند. جامعهٔ آرتدکس دربارهٔ روابط دخترها با پسرها حتی دربارهٔ صحبت کردن آنها با هم بسیار سخت‌گیر است و مرتب به آنها تذکر می‌دهد. نتیجهٔ این سخت‌گیری ظهور یک حالت ترس غیرطبیعی است که دختران نسبت به پسرها خود را غریبه احساس می‌کنند.

در دورهٔ شباب دختر تحت فشار مضاعف قرار می‌گیرد. زیرا او برای ازدواج و مادر شدن آماده می‌گردد و این امر سبب می‌شود که بسیاری از عادت‌های خود را از دست بدهد. رفتاری که برای یک دختر بچه مجاز است دیگر مناسب یک خانم جوان نیست و زمان آن رسیده که انرژی‌های خود را با فروتنی و حیا در طبق اخلاص نهاده، تقدیم دیگران کند. در چنین سنی آگاهی دختران از تصورات زنانگی شامل شیرین‌کلامی، محبوب بودن، رفتارهای شایسته و جذاب و مهمتر از همه زیبا بودن بیشتر است. البته دختران در این موارد سعی لازم را مرعی می‌دارند اما اگر توان انجام خواستهٔ خود را نداشته باشند تحت فشارهای عصبی قرار می‌گیرند. به این مناسبت است که بی وقت دختران صرف آرایش ظاهر می‌گردد تا مورد پسند دیگران قرار گیرند.

درست در این زمان است که دخترها باید بین خواسته‌های خود تعادلی ایجاد



در کسب مهارت‌ها آنچنان پیشرفت حاصل کنند که بتوانند در جامعه بالغین عضوی مفید باشند. در نتیجه، دختر کوچولوی بشاش و بازی‌گوش اغلب تبدیل به یک شخصیت عصبی، بداخلاق، بی‌اعتماد و بدگمان می‌شود و شاید به صورت رفتار ضد اجتماعی و خودتخریبی بروز کند. مشکلات ایام کودکی شدت پیدا می‌کند و تضادهای روحی او به صورتهای کج خلقی، خجالت، ناخن خوردن و به‌گریه متوسل شدن جلوه‌گر می‌شود. گاهی شدت این حالات به حدی است که والدین و بستگان تصور می‌کنند آشفته‌گی روحی دارد. آنها از وجود حالتی که بر دختر عارض شده ناآگاهند، زیرا که واقف نیستند که چه روابطی بین بدن فیزیکی و فکر و شعور او در حال وقوع است. در این مواقع امکان مراجعه این‌گونه دختران به پزشک و بیمارستانهای روانی و استفاده از داروهای مسکن و سرپوش گذاشتن روی حالات خود وجود دارد. در هندوستان به دعا‌های مذهبی (پوجا)، سحر و جادو و جن‌گیری متوسل می‌شوند که هیچکدام از اینها مؤثر نیست. هرچند که تمام دختران ظرف چند سال این پستی و بلندی‌های روحی را تجربه می‌کنند اما برای همه دختران این مسایل تا این حد اثرگذار و ترسناک نیست. زیرا آنها علی‌رغم سخت‌گیری که باعث بدتر شدن وضعیت می‌شود، با دید بهتری به مشکلات خود توجه می‌کنند.

هدیه مادر

باید تصدیق کرد که در دورهٔ شباب دختران و مادران دورهٔ سختی را می‌گذرانند. در عهد شباب نزدیکی دختر به مادر خیلی زیاد است. در این ایام پدران نیز چیزهایی دارند که می‌توانند به دختران خود بدهند، بهترین و بیشترین پشتیبانی را به آنها عرضه کنند. باید اندکی به آنها آزادی دهند تا امکان کسب تجربه و پژوهش را داشته باشند. مراقبت مستقیم را به مراقبت غیرمستقیم تبدیل کنند.

نباید فراموش کرد که پسر و دختر، بچه‌های شما هستند نه بچه‌های ما، آنها میوه‌های هوس زندگی‌اند و وجودشان از وجود شما سرچشمه می‌گیرد. بنابراین آنها با شما هستند نه متعلق به شما. وقتی مادر و پدر یوگا را به فرزند خود معرفی می‌کنند، هدیه‌ای از رشادت و شجاعت به او تقدیم می‌نماید و خوش‌بینی لازم را برای طی مرحلهٔ سر در اختیارش قرار می‌دهند.



دیکشا^۱

در هند قدیم رسمی بود که اینک متروک شده و آن عبارت بود از فرستادن دختر به آشرام برای طی مدارج تحصیلی ویژه‌ای درست به همان طریق که برای پسران معمول بود. دیکشا به مجموع این مرحله تحصیلی گفته می‌شد که ۱۲ سال طول می‌کشید و پسر و دختر یکسان دیکشا را فرا می‌گرفتند. تعالیم اساسی همراه با فراگیری سلام بر خورشید، پرانایام و گایاتری ماترا بود که قسمتی از امور دینی است.^۲ در زمانی که دختر مسیر زندگی جدیدی را آغاز می‌کند با مسایلی چند مواجه است. مادری که احساس مسئولیت مادری را در ارشاد دختر می‌نماید درک می‌کند که آگاهی دخترش را با معرفی یوگا باید توسعه دهد. زیرا که تمام تمرینات یوگا براساس قوانین کلی فیزیکی طرح شده و بهترین شیوه برای افزایش آگاهی و ایجاد تعادل بین نیروهای فیزیکی و روانی ساختار بدن است. تعادل بین سیستم غدد و ترشحات هورمونی که اساس مشکلات دختران است از طریق تمرینات یوگا به‌ویژه سلام بر خورشید به دست می‌آید. دخترانی که از سن معمول (۸ سالگی) سلام بر خورشید را تمرین می‌کنند، از عوارض ناراحت‌کننده دوران قاعدگی و چاقی نامتناسب برکنارند. تمرینات تنفسی و ذکر ایجاد آرامش می‌کند و هیجانان را تسکین داده سبب تحصیل خودآگاهی مثبتی می‌گردد که بالطبع خنثی‌کننده تأثیرات ذهن ناسالم است. تمرینات یوگا در هر تمرین‌کننده‌ای تواضع و وقار ایجاد می‌کند و مهمتر از آن ارتباط درونی کودک را که مخصوص اوست، ثابت نگاه می‌دارد. به نحوی که با انتقال به بلوغ این آگاهی از بین نرود، بلکه به شکل روحیه‌ای بالغ شده تغییر شکل دهد.

تغییر زندگی

در متون مقدس ودا^۳ از چهار آشرام یا چهار مرحله زندگی که مشخص‌کننده روش معمول زندگی اجتماعی و روحی است، نام برده می‌شود. اولین مرحله براهماچاری^۴ است که رفتار جوانان را قبل از ازدواج مطمح‌نظر دارد. رفتار با والدین، فامیل و سپس ترک خانه و کاشانه و زندگی با پرتوبخش و تحصیل مواد ویژه با تأکید بر پیشرفت و

۲. نظیر این مراسم در بین مسیحیان با نائید سوگند مقدس، بین پارسیان و قوم بهود مرسوم بوده است.



توسعه قوای روحی برای قبول زندگی آتی در این مرحله آموزش داده می شود. دومین آشرام یا دومین مرحله گریشتا^۱ نام دارد که مشخص کننده آن ازدواج می باشد. در این مرحله شخص ازدواج می کند، تشکیل خانواده می دهد و نقش موثری در اجتماع عهده دار می شود که رشد روحی را تهییج می کند. برای گذراندن این مرحله تربیت خاص لازم است، وقتی که فرزندان را به حد کمال رساند، وارد مرحله سوم که وناپراستا^۲ می شود و به تقویت خود از طریق تمرینات روحی می پردازد. با مهارت در این مرحله به مرحله چهارم یا سانیاستا^۳ وارد می شوند.

بلوغ علامت ورود به مرحله اول است. وناپراستا در میانسالی مشخص کننده عبور از یک زندگی خانه داری کامل به یک یا چند ساده انای سخت است. برای بسیاری از زنان یانگی که یک حقیقت بیولوژیکی است یک خط تغییر مسیر زندگی را ترسیم می کند که به این دوره اختصاص دارد. وقوع این حادثه (کامل شدن طبیعی) زن را آن چنان به هیجان می آورد که باعث ارزیابی مجدد نقش اجتماعی و زندگی روحی خود می گردد در واقع این پیام ظهور تاریخ جدید در پرورش روحی است.

یانگی

با سپری شدن تدریجی عمر، به طور طبیعی بدن تولید هورمون های جنسی را کاهش می دهد. تخمدانها و رحم کوچک می شوند، در نهایت دوران قاعدگی متفی می گردد. این مرحله را یانگی نامند.

یانگی همانند بلوغ ممکن است چندین سال طول کشد. معمولاً بین سنین ۴۵ تا ۵۵ اتفاق می افتد. اگرچه گفته می شود در سنین پائین تر هم شروع می گردد. در کشورهای سردسیر که دوران بلوغ معمولاً دیرتر شروع می شود، یانگی در سنین بالاتر تجربه می گردد. در نواحی گرمسیر شروع هر دو در سنین پایین تر است. علاوه بر این، تغذیه، زایمان و وزن از جمله فاکتورهایی هستند که در یانگی اثر می گذارند.

ممکن است به علت جراحی یا بیماری و خارج کردن تخمدانها، یانگی زودتر شروع شود. اما معمولاً خارج کردن رحم در امر یانگی دخالت ندارد مگر آنکه هر دو



تخمندان برداشته شود در پزشکی فعلی در امر جراحی ترجیح داده می‌شود که یکی از تخمدانهای سالم را برای ادامه تولید مقدار کافی استروژن باقی بگذارند تا بتوانند یائسگی را حداقل تا سن معمول به تعویق اندازند.

کمبود استروژن و پروستروژن باعث تغییرات مختصر در استخوانها، پوست و سیستم گردش خون می‌شود اما نکته مؤثر در زن عدم قابلیت بارداری است. بقیه موقعیت‌های فیزیکی و روانی زن دست‌نخورده باقی می‌ماند و هیچ ارتباطی با ادامه پرورش و رشد شخصی او ندارد.

علائم فیزیکی

کمبود تدریجی تولید هورمون قبل از توقف کامل قاعدگی است. اما به تدریج که تولید هورمون کاهش می‌یابد، فاصله قاعدگی‌ها بیشتر و زمان آن کوتاهتر می‌گردد. در بعضی مواقع در طی ماه قاعدگی انجام نمی‌شود و در بعضی از بانوان ممکن است دوران قاعدگی بعد از یک فاصله طولانی و معمولاً سنگین‌تر باشد و در بعضی دیگر به طور ناگهانی دوره قاعدگی قطع می‌گردد. حدود پانزده درصد از بانوان اظهار داشته‌اند که بعد از قطع یک‌ساله یا بیشتر، دوره‌ها دوباره شروع می‌شوند و سپس برای همیشه قطع می‌گردند.

همچنان‌که بدن خود را با تغییرات سریع مواد شیمیایی برای ایجاد تعادل وفق می‌دهد. معمولاً بعضی ناراحتی‌های فیزیکی تجربه می‌شوند. این پی‌آمدها تنها منشاء روانی ندارد بلکه پیدایش آنها اساس فیزیکی مشخصی دارد و بعضی مواقع خانم‌هایی که از سلامت کامل بهره‌مند هستند این تغییرات را حس می‌کنند. گر گرفتن، افزایش ناگهانی دما در سینه، نواحی بالای پشت، گلو و سر است. گاهی این حالت همراه است با قرمزی لکه‌ای روی پوست. چون در اثنای این موج گرما قرار گیرند، بدن عرق زیاد می‌کند که بعد از آن امکان احساس سردی بدن وجود دارد. حالت گرگرفتگی معمولاً یکی دو دقیقه است اما در موارد شدید گاه تا ۱۵ دقیقه هم طول می‌کشد. زمان این حالت قابل پیش‌بینی نیست. عارض شدن آن ممکن است یک یا چند بار در روز باشد. بعضی از بانوان ذکر می‌کنند که گرگرفتگی در همان زمانی که قاعدگی‌شان شروع می‌شده است، ایجاد می‌شود. شدت این حالت در شب گاهی آنقدر زیاد است که ملحفه و رختخواب خیس می‌کنند. چون باعث برهم زدن نظم خواب می‌گردد، موجب خستگی و ح



بودن در طول روز هم می شود.

این وضعیت که بانوان به آن دچار می شوند تاکنون به طور دقیق شناسایی نشده است گمان می رود ناشی از عملکرد غده هیپوتالاموس که مسئول تنظیم حرارت بدن است، باشد که سعی می کند با تغییراتی ناگهانی هورمون های بدن را تطبیق دهد. زمانی که بدن با سطح پایین استروژن تطبیق یافت این حالت هم متوقف می گردد.

آتروفی واژن^۱ اصطلاحی پزشکی است که برای خشکی و فقدان قابلیت ارتجاع مهبل (واژن) به کار برده می شود. خشکی واژن باعث ایجاد درد هنگام آمیزش می گردد و موضع را آماده برای عفونت می نماید. علت آن کاهش ترشح دیواره واژن است که معمولاً در آخرین مرحله یائسگی رخ می دهد. در صورت شدید بودن پس از قطع قاعدگی مدت ۵ تا ۱۰ سال طول می کشد تا مرتفع شود.

اضافه وزنی که غالباً بعد از یائسگی پیدا می شود نتیجه یائسگی نیست، در این زمان اشتها گسیخته می شود و میل به صرف غذا را افزایش می دهد از سوی دیگر افزایش سن موجب کاهش نیاز به غذا می شود. یک رژیم منظم که در یوگا مرسوم است با توجه به آگاهی داخلی بدن از اضافه وزن جلوگیری می کند.

نشانگان یائسگی را اصطلاح پزشکی دیگری است که نه تنها به مسایل بالا اتلاق می شود بلکه تعدادی علایم دیگر را که شامل سردرد، ناراحتی های گوارش، سرگیجه، تپش قلب، نامنظمی فشار خون، بی خوابی، سستی و رخوت، زودرنجی و افسردگی را شامل می شود. این علایم مستقیماً با کمبود استروژن مربوط نیستند. هرچند که تغییرات هورمونی در بد اخلاقی و ناسازگاری زنان اثر بسزایی دارد و این مشکلات می تواند شتاب بیشتری در این زنان حساس ایجاد کند.

یک اقلیت

مشکلات فیزیکی و روحی داریم در تغییر است، بعضی از بانوان هیچیک از این علایم را تجربه نمی کنند. تحقیقاتی که در انگلیس و امریکا به عمل آمده، مؤید آن است که گرگرفتگی، عرق کردن شبانه و آتروفی واژن با دوران یائسگی زن رابطه مستقیم دارد. به نظر می رسد به طور معمول ۹ نفر از ده نفر بانوان نوعی از این ناراحتی ها را تجربه می کنند. اما شدت آن آنقدر نیست که باعث اختلال در زندگی آنها بشود یا نیاز به



پیدا کنند. تنها ۲۰ درصد بانوان مسایل را با بعد بیشتری تجربه می‌کنند، به نحوی که در زندگی آنها اختلال ایجاد می‌شود.

درمان

درمانهای هورمونی بیشتر در مواقع شدید ناراحتی‌های یانگی صورت می‌گیرد. و اغلب استفاده مستمر از استروژن صنعتی است. با وجودی که این درمان مؤثر است، اما مورد اعتراض همه هست. زیرا واکنش‌ها یا عوارض دیگری، مانند سرطان تخمدانها و رحم، فشارخون، لخته شدن خون و بیماریهای قلبی دارد.

درمان از طریق هومیوپاتی^۱ کمک بسیار مؤثری است، به ویژه اگر با ساداناها (برنامه‌های روحی یوگا) همراه باشد. معمولاً «سپیا»^۲ در افسردگی و «پول ساتیلا»^۳ برای گرگرفتگی مؤثر است. رژیم غذایی مناسب می‌تواند کمک خوبی در کاهش عوارض قبل و بعد از یانگی باشد. فقدان هورمون‌ها، تخمدان کمبود کلسیم را در بدن ایجاد می‌کند. و این نقصان باید با افزایش مصرف کلسیم (شیر و سبزیجات سبز) و ویتامین D (نور آفتاب) جبران شود. علاوه بر آن این رژیم موجب جلوگیری از پوکی استخوانها می‌گردد. کمبود بعضی از پروتئین‌ها افسردگی ایجاد می‌کند که ممکن است با کاهش استروژن زیاد گردد. جبران این کمبود با رعایت رژیم غذایی و استفاده از شیر، دال، سویا، بادام زمینی، گندم، برنج و دانه‌های گیاهی دیگر عملی است.

تمرینات یوگا از سن ۲۰ و ۳۰ سالگی حداکثر سلامت را برای تمام سیستم‌های بدن تضمین می‌کند و بدن را آنچنان مساعد می‌کند که تمام سیستم قادر به تحمل تمام عوارض دوران یانگی هستند.

نگرش منفی

در گذشته نگرش به زن بسیار نامطلوب و حتی توهین‌آمیز بود. اعتقاد بر این بود که یانگی از بین رفتن کامل زنانگی است و از زن چیزی جز یک عجزه چروک خورده غیر مفید باقی نخواهد ماند. گرچه توسعه دانش و کاهش جهل در این زمان افزایش یافته

۱. homeopathy، مشابه درمانی: نحوه درمانی است با دارو که اگر در اشخاص سالم استفاده شود بیماری ظاهر می‌شود. ولی مقدار کم آن در بیمار بهبود ایجاد می‌کند.
۲. Sepia: یک ماده درمانی است که از اختاپوس گرفته می‌شود.
۳. Pulsatilla: نام گلی است که از آن داروی ضد گرگرفتگی تهیه می‌شود.



و اینگونه نظرهای خرافی خریدار ندارد، معذالک آثار شوم باقیمانده آنها هنوز موجب و دلیل اصلی دلواپسی بانوان است. و آنها را به ستوه آورده این رنجها اگرچه ابعاد فیزیکی ندارند اما واقعی هستند. بانوانی که از یک فرهنگ روحی پیروی کرده‌اند، در این مواقع کمتر هراسناک‌اند و افسوس می‌خورند. بانوانی که با این تغییرات برخورد مثبت داشته باشند کمتر مستعد افسردگی و ناراحتی‌های روحی هستند.

پژوهش‌هایی که توسط پولین بارت^۱ و همکارانش و هم‌چنین جمعیت سلامت بانوان در بوستون امریکا به عمل آمده نشان می‌دهد که ناراحتی‌های ناشی از یائسگی به وسیله بسیاری از زنان تجربه نشده است. این تحقیقات نشان می‌دهد که علایم مستقیم یائسگی (گرگرفتگی، آتروفی واژن) در میان زنان یائسه دیده می‌شود. حتی آنهایی که فعال و خوش‌بین هستند. اگرچه، افسردگی، بیخوابی، سردرد و دیگر علایم یائسگی بین زنان ۲۵ تا ۴۰ ساله نیز گزارش شده است. بنابراین به نظر می‌رسد که این حالات مختص یائسگی نیست بلکه انعکاسی از نارضایتی مستمر در بزرگسالی است. این مشکلات لزوماً با یائسگی پدید نمی‌آیند، اما در زمان یائسگی ظهورشان شدت می‌یابد.

ترس بی‌جا

سخن کلی آن است که اکثر خانمهای جوان برخوردشان با تغییرات زندگی خیلی منفی است. با این تجربه‌ای که در پیش روی آنهاست، عقایدشان در این مورد کج و تخریب شده است. تمایل دارند که بیشتر وضع بد آینده را نسبت به حال پیش‌بینی کنند. اما خانمهایی که یائسگی را تجربه کرده‌اند کمتر با افکار منفی به سر می‌برند زیرا اعتقاد دارند که یائسگی کمترین تأثیر را روی رشد شخصیتی و تکامل آنها دارد این دوطرز تفکر ایجاب می‌کند که جوانان و افراد مسن با هم اجتماع کنند و به تبادل تجارب یکدیگر پردازند.

ترس از دست دادن علایق جنسی بعد از یائسگی به نوبه خود یک علت اساسی است. اگر با خانمهای مسن صحبت کنید درمی‌یابید که غیر معمول نیست که زندگی فعال خود را بعد از یائسگی ادامه می‌دهند. برخلاف اتهامات خرافی که به آنها زده می‌شود. توجه به آینده برای زن یک امر غیر معمول نیست، زیرا که درخت محبت را بین شوهر و فرزند شکوفاتر و بارور می‌کند.



ترس از اینکه یائسگی شروع یک پایان است خود ترس دیگری است. این توقع زندگی طولانی که امروز وجود دارد در قرن ۱۹ که به دوره مادر بزرگها و یا مادرِ مادر بزرگهای ما می‌رسد، وجود نداشت. به طور مثال در سال ۱۹۰۰ زنان امریکایی توقع داشتند که پنجاه سال زندگی کنند در حالی که یائسگی در چهل سالگی شروع می‌شد. امروزه یائسگی در همین سال یا کمی دیرتر شروع می‌شود و میانگین عمر بانوان ۷۰ سال است. تشابه این رویداد در سایر نقاط جهان نیز قابل مشاهده است.

بنابراین به سختی می‌توان قبول کرد که یائسگی پایان زندگی فعال است. در این زمان ما هنوز نزدیک به یک سوم زندگی خود را در جلو رو داریم. سالهایی که با شانس تجارب گذشته، وظایف و مشکلات کمتر همراه است. پس چرا آرام زندگی را نگذرانیم؟

دیدگاه یوگا

بانوانی که یوگا را از سنین پایین شروع کرده‌اند، مشکلات فیزیکی دوران یائسگی را ندارند. و معمولاً دچار ناراحتی‌های هیجانی نمی‌شوند. با وجود تمام نابسامانی‌های هورمونی، آساناهای یوگا اثر مطلوبی در ایجاد تعادل آنها دارند. حتی هنگامی که تخمدانها ترشح استروژن را قطع می‌کنند. در اثر انجام وضعیت‌های صحیح یوگا، کبد و کلیه‌ها مقدار استروژن مورد نیاز بدن را تولید می‌کنند اگر بدن فاقد تخمدان باشد باز هم جایگزینی غایی انجام می‌شود و این خاصیت یوگا است. هیچوقت برای تمرینات یوگا دیر نیست. شما می‌توانید در هر موقعیت سنی با انجام تمرینات صحیح این تغییر را در بدن خود ایجاد کنید. تفاوت نمی‌کند که شما عمل جراحی انجام داده باشید یا نه. در هر صورت تمرینات یوگا برای هر فرد در هر شرایطی مفید است.

تمرین‌هایی که در وضعیت معکوس انجام می‌شوند مانند برگردانی قلب، ایستادن روی سر، ایستادن روی شانه همه مفید هستند مخصوصاً زمانی که با تمرین‌های خم شدن به پشت همراه گردند. تمرینات پرانایام در این مواقع ارزش دیگری دارند زیرا به رفع حساسیت و بی‌خوابی کمک مؤثری می‌نمایند. مفیدترین تمرین‌ها که توصیه می‌شود مودراها و قفل‌ها هستند. که با تمرینات آمادگی برای مراقبه همراه‌اند.^۱ تمرینات مراقبه^۲ توانایی روبرو شدن با ترس و دلهره را که ممکن است توسط

۱. برای آگاهی کامل از این تمرینات و سودمندی آنها ونحوه تمرین باید به فرهنگنامه یوگا از ه. ۲. به کتاب آموزش مراقبه مراجعه شود. مراجعه شود.











