

چاپ دوم

مهدي (ع)

امام حاضر

دکتر مهدي بهادري نژاد

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مهدی (ع)

امام حاضر



دکتر مهدی بهادری نژاد

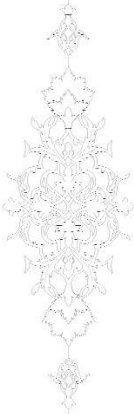
سرشناسه	: بهادری نژاد، مهدی، ۱۳۱۲ -
عنوان و نام پدیدآور	: مهدی (ع) امام حاضر / مهدی بهادری نژاد.
مشخصات نشر	: تهران: جهاد دانشگاهی (دانشگاه صنعتی شریف)، ۱۳۸۶.
مشخصات ظاهری	: ع: ۱۱۱ ص: مصور، جدول، عکس.
شاب	: ۱۲۰۰۰ ریال : 964-6445-11-X
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یاداشت	: چاپ قبلی: نشر دایره، ۱۳۷۹.
یاداشت	: کتابنامه: ص، ۱۰۷ - ۱۰۹
موضوع	: محمدبن حسن (عج)، امام دوازدهم، ۲۵۵ ق. -
موضوع	: مهدویت.
موضوع	: مهدویت — انتظار.
شناسه افزوده	: جهاد دانشگاهی . دانشگاه صنعتی شریف
رده بندی کنگره	: ۱۳۸۶ ۸۶م۹/ب۵۱ BP
رده بندی دیویی	: ۲۹۷/۹۵۹
شماره کتابشناسی ملی	: ۱۰۸۶۳۷۹

● مهدی (ع) امام حاضر

- تألیف : مهدی بهادری نژاد
 - ناشر : تهران: جهاد دانشگاهی (دانشگاه صنعتی شریف)، ۱۳۸۶.
 - شمارگان : ۲۰۰۰
 - نوبت چاپ : دوم
 - ناظر چاپ : گروه هنری عقیق ۴ - ۸۸۹۳۲۴۰۳
 - قیمت : ۱۲۰۰ تومان
-
- مرکز پخش :

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

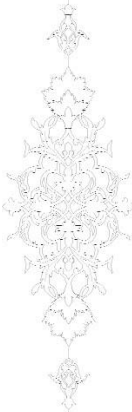
ه	فهرست مطالب
۵	غزلی از امام خمینی (رضوان الله تعالی علیه)
۵	غزلی از حاج کمال مشکسار
۷	مقدمه ناشر
۸	پیشگفتار چاپ اول
۸	پیشگفتار چاپ دوم
۱	۱. بی دوست نمی توان زیست
۷	۲. دوست را چگونه بیابیم؟
۱۱	۳. مهدی (ع) کیست؟
۱۲	آشنایی و ازدواج ملیکه با حضرت امام حسن عسکری (ع)
۱۳	رویائی که سرنوشت ملیکه را تغییر داد
۱۴	رؤیای دوم
۱۵	اسارت ملیکه
۱۵	اقدام حضرت امام هادی (ع) در خرید ملیکه
۱۶	بشارت فرزند برای ملیکه



۱۷	میلا د نور - تولد حضرت مهدی (ع)
۲۱	۴- پیشگویی بزرگان دین درباره حضرت مهدی (ع)
۲۲	فرمایشات حضرت محمد (ص)
۲۵	فرمایشات حضرت علی (ع) و سایر امامان (علیهم السلام)
۳۱	۵. دوران زندگی حضرت مهدی (ع)
۳۳	ویژگی های دوران پس از ظهور و حکومت حضرت مهدی (ع)
۳۶	سه سؤال مهم در ارتباط با زندگی حضرت مهدی (ع)
۳۶	سن حضرت مهدی (ع) و حداکثر سن نظری انسان چگونه حضرت مهدی (ع) در سن هزار و صد و چند سالگی مانند مردی چهل ساله است؟
۳۸	نشانه های پیری کدامند؟
۴۱	چرا و چگونه حضرت مهدی از انظار قاطبه مردم غایب است؟
۴۵	۶. ارزیابی رذایل و فضایل اخلاقی خود
۴۸	فهرست رذایل اخلاقی و ارزش های انسانی
۵۲	جدول ۱. ارزیابی روزانه رذایل اخلاقی
۵۳	جدول ۲. ارزیابی ماهانه رذایل اخلاقی
۵۴	جدول ۳. ارزیابی روزانه ارزش های انسانی
۵۵	جدول ۴. ارزیابی ماهانه ارزش های انسانی
۵۶	تمرین های ۱ تا ۴ - تکمیل جداول ۱ تا ۴
۵۶	تزکیه ی نفس و تقوی
۵۷	۷. حذف رذایل اخلاقی با پرورش ارزش های انسانی
۶۰	جدول ۵. تعیین اثر ارزش های انسانی در زدودن رذایل اخلاقی
۶۱	جدول ۶. تعیین اثر ده ارزش انسانی در زدودن ده رذیله اخلاقی



۶۲	تمرین‌های ۵ و ۶ - تکمیل جداول ۵ و ۶
۶۲	برنامه‌ریزی برای پرورش ارزش‌های انسانی
۶۳	۸. ارتباط با استاد، روشی مناسب برای پرورش ارزش‌های انسانی
۵۶	انتخاب یک یا چند نفر به عنوان استاد
۶۶	تمرین ۷
۶۶	آرامش ذهن و تجسم خلاق
۶۷	استادتان را به خانه‌ی تان بیاورید
۶۷	حریم خلوتی برای خود درست کنید
۶۷	خود را برای ملاقات با استادتان آماده کنید
۶۸	از خداوند تشکر کنید
۶۸	تجسم خلاق و مراقبه را شروع کنید
۶۹	برای خود یک «گوشه‌ی آرامش برین» ذهنی خلق کنید
۶۹	با استاد خود دیدار کنید
۷۰	پرورش یک ارزش انسانی در حضور استادتان
۷۱	مرخص شدن از حضور استاد
۷۲	تبصره ۱.
۷۲	تبصره ۲
۷۳	تهیه جدولی برای پرورش ارزش‌های انسانی
۷۳	جدول ۷. برنامه زمانی پرورش ارزش‌های انسانی
۷۵	تمرین‌های ۸ و ۹ - تکمیل جداول
۷۵	پرورش چند ارزش انسانی دیگر
۷۶	خوشبینی و خیرخواهی
۷۸	رضایت و خشنودی



۷۹	سپاسگزاری
۸۰	تمرین ۱۰
۸۰	گذشت و بخشایش
۸۲	تمرین ۱۱
۸۳	تجسم خلاق و مراقبه‌ی گروهی برای پرورش ارزش‌های انسانی
۸۸	تمرین ۱۲
۸۸	ارتباط قلبی با حضرت مهدی (ع)
۹۱	۹. آثار مترتب بر عشق به حضرت مهدی (ع)
۱۰۱	۱۰. عروج انسان
۱۰۵	مراجع
	سایر کتاب‌های مؤلف
	زندگی‌نامه‌ی مختصر مؤلف



دل که آشفته روی تو نباشد دل نیست
مستی عاشق دلباخته از باده توست
عشق روی تو در این بادیه افکند مرا
بگذراز خویش اگر عاشق دلباخته‌ای
رهر و عشقی اگر خرقه و سجاده فکن
اگر از اهل دلی صوفی و زاهد بگذار
بر خَم طُرّه او چنگ ز نم چنگ زنان
دست من گیر و از این خرقه سالوس رهان
علم و عرفان به خرابات ندارد راهی

آنکه دیوانه خال تو نشد عاقل نیست
بجز این مستیم از عمر دگر حاصل نیست
چه توان کرد که این بادیه را ساحل نیست
که میان تو و او جز تو کسی حایل نیست
که بجز عشق تو راهرو این منزل نیست
که جز این طلیفه راه در این محفل نیست
که جز این حاصل دیوانه لایعقل نیست
که در این خرقه به جز جلیگه جاهل نیست
که به منزلگه عشاق ره باطل نیست
امام خمینی (رضوان الله تعالی علیه)

من از عشقت بتا دیوانه گشتم
چو شمع عارضت را دیدم ای دوست
به یک دیدار بردی تو دلسم را
به چشم دل بدیدم چون جمالت
چو خوردم می ز چشمان خمارت
خزف بودم ولی با یک نگاهت
چو بستم با تو پیمان محبت
چو واقف کردیم از سر و حدت
از آن روزی که دیدم روی ماهت
«کمال مشکسار» بی کمسالم

به جز تو از همه بیگانه گشتم
برای سوختن پروانه گشتم
ز جان بگذشتم و جانانه گشتم
ز عشقت من به تو همخانه گشتم
همیشه ساکن میخانه گشتم
بمردم از خود و دُر دانه گشتم
به بزم میکشان پیمان گشتم
ز لطف خوشدل و شادانه گشتم
شدم بی خویش پس مستانه گشتم
که از جودت چنین رندان گشتم
حاج کمال مشکسار

مقدمه ناشر

اعتقاد به مهدویت در اسلام و اعتقاد به ظهور منجی بشریت در همه ادیان الهی و برخی مکاتب غیر الهی، یکی از مؤثرترین مباحثی است که رفتار و کردار معتقدانش را به شدت تحت تأثیر قرار داده است. این تأثیرگذاری از فرد آغاز گشته، به اجتماع سرایت کرده، نهایتاً در جهت‌گیری‌های حکومتی نیز جلوه‌گر می‌شود.

کتاب حاضر ابتدا به مبانی عقلانی اعتقاد به مهدویت پرداخته و سپس با عباراتی ساده و دلنشین، راهی عاطفی-احساسی را به سوی محبوب همه جان‌های حقیقت‌طلب، مهدی موعود (عج) می‌گشاید. تلفیق مقوله عقل و احساس و عمل که ریشه در شخصیت چند بعدی و ارزشمند مؤلف محترم کتاب (جناب استاد دکتر بهادری نژاد) دارد، ترکیبی جذاب را فراهم آورده که می‌تواند منشأ تحولات روحی و رفتاری در خواننده عزیز باشد.

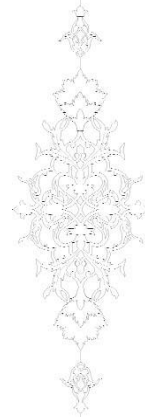
امید است به لطف الهی، با دعای خیر حضرت مهدی (عج)، این کتاب مخاطب را چنان تحت تأثیر قرار دهد که نه تنها خود متحول شود، بلکه اطرافیان را نیز در این تحول، با خود همراه کند. از این طریق، هر یک از ما می‌توانیم نقشی

مؤثر و مثبت در زمینه سازی ظهور حضرتش ایفا کرده، دعای تعجیل در فرج را با عمل خالصانه خود همساز کنیم. بی تردید این تحولات، در همه زمینه‌های فردی و اجتماعی انسان (شامل اندیشه، روحیه، رفتار، گفتار، سبک زندگی، انتخاب شغل، خدمت به مردم و...) قابل تحقق می‌باشد، که اگر چنین شود می‌توان خود را از یاران و فداییان آن حضرت به شمار آورد.

به امید تحقق این آرزو

مهدی فیض

مسئول انتشارات جهاد دانشگاهی صنعتی شریف



پیشگفتار چاپ اول

این کتاب برای عاشقان حضرت مهدی (ع) حجت بن الحسن، امام زمان، نوشته شده است؛ انسان‌های والا مقامی که در انتظار ظهور آن حضرت عاشقانه صبر و دعا می‌کنند و حاضرند برای یک لحظه دیدار حضوری یا قلبی با آن بزرگوار هرگونه فداکاری بنمایند.

کتاب بر این فرضیه استوار است که می‌توانیم با تزکیه نفس و تقوی، یعنی با زدودن رذایل اخلاقی و پرورش ارزش‌های والای انسانی – اسلامی، لیاقت دیدار قلبی با امامان، به ویژه با حضرت مهدی (ع) را کسب کنیم، یا لا اقل این لیاقت را در خود افزایش دهیم و از حضرتش استدعا کنیم که ما را به عنوان دوستان و عاشقان و ارادتمندانش بپذیرد، به درد دل‌ها و پرسش‌های ما توجه کند و ما را برای محبت ورزیدن بی‌ریا و خدمتگزاری بی‌توقع به بستگان، دوستان، همکیشان، هموطنان و بالاخره به جامعه بشریت که سریع‌ترین روش کسب معرفت الهی است، یاری دهد و چنانچه صلاح می‌داند در دل، با ما دیدار کند.

کتاب حاضر از فصول زیر تشکیل شده است: در فصل اول به این مطلب اشاره

می‌کنیم که زندگی بدون دوست داشتن و محبت ورزیدن پوچ و توخالی ست و خلاصه اینکه بی دوست نمی‌توان زیست. در فصل دوم این حقیقت را مطرح می‌کنیم که این دوست می‌تواند حضرت مهدی^(ع) باشد. در فصول سوم تا پنجم به شرح مختصری از زندگی حضرت مهدی^(ع)، نحوه آشنائی و ازدواج پدر و مادر بزرگوارش، پیشگویی پیامبر اسلام و امامان درباره وجود، غیبت، ظهور، خصوصیات و شکل و شمایل و دوران زندگی آن حضرت می‌پردازیم. در فصول ۶ و ۷ به بررسی خصوصیات اخلاقی و ارزیابی خود پرداخته و با ارائه دو جدول، یکی حاوی رذایل اخلاقی و دیگری شامل ارزش‌های انسانی، پیشنهاد می‌کنیم که با تکمیل این جداول و حداقل در مدت یک ماه خود را ارزیابی کنید تا پی ببرید که خدای ناکرده از کدام رذایل اخلاقی رنج می‌برید و در عوض از کدام ارزش‌های انسانی برخوردارید. پیشنهاد می‌کنیم خودتان تعیین کنید که پرورش کدام یک از ارزش‌های انسانی رذایل اخلاقی شما را کاهش داده و در نهایت حذف می‌نماید.

در فصل ۸ به پرورش ارزش‌های انسانی خود در حضور یک استاد معنوی می‌پردازیم. این روش شامل آرامش ذهن، مراقبه و تجسم خلاق است. پیشنهاد می‌کنیم برای اجرای این برنامه که شامل پرورش ارزش‌های انسانی به منظور حذف رذایل اخلاقی یا تزکیه نفس و بالا بردن درجه لیاقت خود برای دیدار قلبی با حضرت مهدی^(ع) است، لااقل ۵ ماه وقت صرف نمایید. در پایان این فصل و با اجرای تمرین‌های توصیه شده، ان شاء الله خواهید توانست قسمت اعظم رذایل اخلاقی را از خود دور و در عوض از ارزش‌های انسانی بیشتری برخوردار شوید.

در فصل ۹ و ۱۰ که فصل‌های پایانی کتاب است آثار مترتب بر عشق به حضرت مهدی^(ع) را برمی‌شماریم و اشاره می‌کنیم که این عشق به ما کمک می‌کند تا

سریع ترذایل اخلاقی را از خود دفع و در عوض ارزش های انسانی را پرورش دهیم و بتوانیم مؤثرتر و بی ریایتر به مردم خدمت کنیم و به خاطر تزکیه نفس، عشق و خدمتگزاری بی ریا به مردم عروج معنوی نموده و همیشه شاد باشیم. پیشنهاد می کنم هر روز صبح، قبل از ترک منزل اندکی تأمل کرده، رو به قبله نشسته، دعای فرج امام زمان (ع) را خوانده و از این بزرگترین شخصیت روی زمین تقاضا کنیم که:

یا مهدی

اجازه فرما

امروز را با عشق به تو آغاز کنم

امروز را با عشق به تو پر کنم

امروز را با عشق به تو بگذرانم

امروز را با عشق به توبه پایان رسانم

یا مهدی

می دانم که با عشق به تو قادر خواهم بود تمام انسان ها را دوست بدارم، بهتر تزکیه نفس کرده و تقوی پیشه نمایم و مؤثرتر، خالصانه تر و بی ریایتر به جامعه بشری خدمت کنم و بدینوسیله درد و جهان رستگاری یابم.

مهدی بهادری نژاد

تهران، سوم آذرماه ۱۳۷۸

پانزدهم شعبان ۱۴۲۰ (ه.ق)

میلااد فرخنده حضرت مهدی (ع)

پیشگفتار چاپ دوم

استقبال مردم مهدی دوست ایران از این کتاب نسبتاً خوب بوده است. امیدوارم خوانندگان کتاب توانسته باشند با انجام تمرین‌های پیشنهاد شده عشق بیشتری را نسبت به حضرت مهدی^(ع) در خود به وجود آورند و به خاطر این عشق توانسته باشند رذایل اخلاقی را از خود دور (تقوی پیشه کرده) و فضایل اخلاقی و ارزش‌های انسانی را در خود بیشتر پرورش دهند و به خاطر تمام اینها زندگی آرام‌تر و شادتری داشته باشند.

مطالب کتاب کلاً همان‌هایی است که در چاپ اول عرضه شده. در این چاپ مطالبی در پایان فصل ۹ اضافه شده و فصل دیگری به نام عروج انسان اضافه گردیده است. در این فصل جدید (فصل ۱۰) ارتباط قلبی با حضرت مهدی^(ع) را راهی بسیار مهم برای تزکیه‌ی نفس یا پیشه کردن تقوی، خدمتگزاری بی‌ریا و عشق و محبت‌ورزی بی‌توقع دانسته و این امر را وسیله‌ای برای افزایش آگاهی از حقیقت وجود، افزایش شادی، همکاری بیشتر نظام آفرینش در سطوح بالاتر عروج معنوی انسان برمی‌شماریم. رابطه‌ای ریاضی برای نشان دادن همکاری نظام آفرینش با عشق و محبت را در این فصل ارائه می‌دهیم. امیدوارم مطالب این کتاب مورد پسند شما خواننده عزیز قرار گیرد و بتوانید همیشه زندگی آرام و شادی را داشته باشید.

مهدی بهادری نژاد

تهران، هجدهم شهریور ۱۳۸۵

پانزدهم شعبان ۱۴۲۷ (ه.ق)

میلااد فرخنده حضرت مهدی^(ع)

فصل ۱

بی دوست نمی توان زیست

بی‌دوست نمی‌توان زیست

انسان دارای نیازهای مادی متعددی است. برطرف کردن این نیازها تداوم حیات جسمانی را امکان‌پذیر و آسایش او را فراهم می‌کند. رفع این نیازها بزرگترین دغدغه‌ی انسان‌ها و اولین هدف آنها در فعالیت‌های روزمره است. وجود این احتیاجات و تأمین آنها کاملاً طبیعی است. علی‌رغم دیگر موجودات زنده، انسان نیازهای دیگری نیز دارد. از جمله محبت دیدن و از آن مهمتر، محبت ورزیدن است. انسان نیاز دارد که مهربورزد و این در فطرت اوست. خداوندی که انسان را با آن نیازهای جسمانی آفرید، محیط اطراف او را آن گونه ساخت که با اندکی همت و کوشش بتواند از منابع و مواهب موجود استفاده کند و آن نیازها را برطرف نماید. در ۲۰۰۰۰۰۰ سالی که از عمر بشر می‌گذرد، انسان پیشرفت‌های قابل ملاحظه‌ای در این زمینه کرده است. مثلاً می‌توانیم زندگی صد سال پیش انسان را با زندگی کنونی او مقایسه کنیم و ببینیم چه تغییراتی در روش تأمین این نیازها فراهم شده است. گفتیم که دریافت و ابراز محبت نیز از نیازهای انسان است. بی‌تردید خداوند در نظام آفرینش خود امکان برآوردن چنین احتیاجاتی را نیز فراهم کرده است. برما است که با جستجو و تحقیق، این بخش از نظام آفرینش را بشناسیم و ببینیم که چگونه می‌توانیم این نیازها را برطرف کنیم.

در تحقیق و جستجوی خود برای پی بردن به بخشی از نظام آفرینش، ابتدا لازم است از هدف آفرینش آگاه شویم. وقتی هدف را شناختیم، راه رسیدن به آن، که همان راه زندگی ست، راحت‌تر روشن می‌شود. همه‌ی ادیان هدفمندی حیات را بیان کرده و بر حسب نیاز و میزان درک پیروان خود، راه رسیدن به هدف را روشن کرده‌اند. آنچه که بنده با دانش بسیار اندک خود درک می‌کنم این است که هدف از آفرینش انسان که جزئی از هستی ست، لقاء الله یا تقرب به خداست و اینکه انسان درک کند که جز خداوند چیزی نیست و هرچه را که ما از طریق حواس و درک خود به آن پی می‌بریم در حقیقت تجلی و تصویر اوست. معتقدم که هرچه درجه‌ی آگاهی ما از این حقیقت بالاتر رود و بیشتر شود؛ یعنی هرچه خود را به خدا نزدیکتر حس کنیم و هرچه خدا را در وجود خود و دیگران بیشتر ببینیم، شادتر می‌شویم. خلاصه‌اینکه بین درجه‌ی آگاهی انسان از حقیقت وجود خود و تقرب و نزدیکی او به خدا و میزان شادی او رابطه مستقیم وجود دارد. می‌توانیم بگوییم که برای بالا بردن درجه‌ی آگاهی خود و تقرب به خدا روی زمین هستیم یا بگوییم ما برای شاد زیستن آفریده شده‌ایم و زندگی می‌کنیم، یعنی:

ما زنده‌ایم تا شاد باشیم.

همانطور که اشاره شد، وقتی خداوند هدف آفرینش را تعیین فرمود، نظام آفرینش را طوری تدوین کرد که انسان بتواند با سعی و کوشش به آن هدف برسد. این موضوع در مورد زندگی روزمره‌ی ما نیز صادق است. وقتی شما کسی را به منزل خود دعوت می‌کنید حتماً نشانی کامل را به او می‌دهید و برایش نقشه و راه رسیدن به مقصد را معلوم می‌کنید. در حقیقت تعالیم ادیان نقشه‌ها و نمودارهایی هستند که انسان را برای رسیدن به مقصد کمک می‌کنند. تفاوت این نقشه‌ها فقط در جزئیاتی است که در طراحی آنها منظور شده است، مثلاً شما می‌توانید از شهر تهران نقشه‌ای تهیه کنید که خیابان‌های اصلی، بزرگراه‌ها و موقعیت ساختمان‌های مهم

را نشان دهد یا نقشه‌ی دیگری تهیه نمائید که علاوه بر این اماکن مهم، کوچه پس کوچه‌ها، جاده‌های در حال احداث و یا ساختمان‌های کوچک‌تر را نیز در برگیرد. در حالی که هر دو نقشه مکان‌های اساسی و مهم را نشان می‌دهند، ولی با استفاده از نقشه‌ی دوم شما راحت‌تر و مطمئن‌تر می‌توانید به مقصد برسید.

در چهل سال گذشته فرصت داشته‌ام که نزدیک به ۱۴۰ بار از ۳۸ کشور جهان و شهرهای مختلف آن دیدن کنم. در تمام این مواقع برای جلوگیری از اتلاف وقت و دیدن بهتر نقاط دیدنی استفاده از نقشه‌ی شهر لازم بود. از بین نقشه‌های مختلف، نقشه شهر وین (اطریش) را بهترین یافتیم. در این نقشه، ساختمان‌های دیدنی به طور سه بعدی نشان داده شده و اوقات بازدید و بهترین ساعت برای عکسبرداری بهتر، نیز ذکر شده بود. با استفاده از این نقشه، گردشگر خیلی راحت‌تر می‌توانست بازدیدهای خود را برنامه‌ریزی کند و از اتلاف وقت خود در دیدن نقاط دیدنی شهر یا رسیدن به اهداف مورد نظر جلوگیری نماید.

از مقایسه‌ی اسلام با سایر ادیان به عنوان نقشه‌های شهر زندگی، به این نتیجه رسیدیم که اسلام آن نقشه‌ی کامل و با جزئیات بیشتری است که به ما کمک می‌کند تا با استفاده‌ی صحیح از آن زودتر به هدف که تقرب به خدا و شادی مفرط است برسیم.

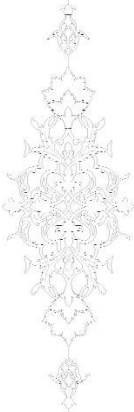
از شادی گفتیم و اظهار داشتیم که هدف زندگی شاد زیستن است. جالب است توجه کنیم که تمامی فعالیت‌های مردم به همین منظور است. منتها قاطبه‌ی مردم بر این باورند که ثروت و شهرت و قدرت شادی بخش‌اند و یا شادی آن را افزایش می‌دهند. می‌دانیم که اینطور نیست؛ با افزایش ثروت نه تنها بر شادی صاحب ثروت افزوده نمی‌شود، بلکه ممکن است از آن بکاهد. البته در هر زمان و مکان حداقلی از ثروت برای تأمین نیازهای اولیه و معقول و متعارف جسمانی انسان ضروری است ولی درصد نسبتاً کمی از فعالیت‌های اکثر مردم برای تأمین و برطرف نمودن حداقل

این نیازهای اولیه صرف می شود، بقیه فعالیت های انسان برای کسب ثروت و شهرت و قدرتی است که به گمان او شادی بخشند. در کتاب شادی و زندگی مفصلاً در این باره بحث کرده ایم و در آن عواملی که شادی انسان را افزایش و یا کاهش می دهند شناسایی کرده و آنها را در قالب یک معادله یا رابطه که آن را معادله شادی سنجی نامیده ایم بیان کرده ایم^[۱].

یکی از عوامل بسیار مهم که به شادی انسان کمک می کند عشق و محبت ورزیدن بی توقع است. انسان نیاز دارد که عاشق باشد و به فرد یا افرادی، بی توقع عشق بورزد.

جالب توجه است که زندگی انسان پر از فرصت برای عشق ورزیدن است. مثلاً فرزند، شادی حاصل از عشق ورزی و خدمتگزاری بی توقع را به پدر و مادر می چشاند. اینکه انسان اینقدر از داشتن فرزند لذت می برد به خاطر عشق بی توقعی است که به او ابراز می داد و نه ارتباط خونی و غیره. اگر انسان به هر فرد دیگری نیز به همین اندازه عشق بورزد و این عشق ورزی را با خدمت بی ریا به او نشان دهد همان اندازه شاد می شود. معتقدم خداوند با اعطای فرزند به پدر و مادر خواسته است که لذت عشق ورزی و خدمتگزاری بی ریا به آنان نشان دهد، و نشان دهد که برای کسب بهترین شادی ها چه باید کرد.

انسان به کسی نیاز دارد که او را از صمیم قلب دوست داشته باشد، با او صحبت و درد دل کند، راز درون خود را برای او بگوید و در مواقع ضروری از او کمک و یاری بخواهد و او نیز آن فرد را خیلی دوست بدارد. قبلاً اشاره شد که خداوند هدف آفرینش را تقرب به خود یا لقاء الله بیان کرده؛ لذا راه و رسم نیل به این هدف را نیز روشن کرده است. این راه و رسم را با اعزام پیامبران و ارسال کتب آسمانی معین نموده است. در واقع این کتب مانند نقشه های شهر زندگی هستند که انسان با استفاده از آنها می تواند زودتر به مقصد برسد ولی او در همین شهر زندگی وسایل و امکاناتی را نیز



فراهم آورده که انسان بتواند با استفاده از آنها خیلی سریعتر به هدف برسد. این امکانات چیزهایی جز داشتن ارتباط قلبی و عاشقانه با فرد یا افرادی که می‌توانیم آنان را دوستان خود بنامیم نیست.

در هر دینی بزرگانی بوده‌اند تا پیروان آن دین بتوانند آنان را خیلی دوست داشته باشند. در دین ما امامان و معصومین، بزرگانی هستند که می‌توانیم آنان را عاشقانه دوست بداریم. دوست داشتن این عزیزان مانند سوار شدن به تاکسی آنان و سیر در شهر زندگی و رسیدن به هدف است. کما اینکه درباره حضرت امام حسین (ع) عبارت انّ الحسین مصباح الهدی و سفینة النجاه (به درستی که حسین (ع) چراغ هدایت و کشتی نجات است) گفته شده است. معتقدم این معنادر مورد بزرگان تمام ادیان صادق است. مهم، عاشق شدن است. شهادت مظلومانه حضرت امام حسین (ع) و خانواده و یارانش این امکان را به وجود آورد که ما مقدار ارادت و عشق خود را به این بزرگان افزایش دهیم. ما همه باید از دریای پرتلاطم زندگی عبور نماییم. می‌توانیم با شنا و خستگی فراوان و صرف وقت بسیار چنین کاری را انجام دهیم یا اینکه سوار کشتی امام حسین (ع) شده و اجازه دهیم او ما را به ساحل نجات برساند. او برای این امر کرایه‌ای نیز دریافت می‌کند. این کرایه چیزی جز ایمان به خدا، عشق به او، اطاعت و انجام کلیه دستوراتی که جدّ بزرگوارش از جانب خدا آورده و به ما تکلیف کرده است، نیست.

بدون دوست داشتن و عشق ورزیدن به بزرگانی که می‌توانیم آنان را دوستان خود بنامیم، زندگی بسیار سخت و تلخ است. بدون دوست داشتن و عشق ورزیدن زندگی پوچ و تو خالی است و نمی‌توان آن را زندگی انسانی نامید. به جرأت می‌توان گفت که:

بی‌دوست نمی‌توان زیست.

فصل ۲

دوست را چگونه بیابیم؟

عاشق که شد که کس به حالش نظر نکرد
ای خواجه درد نیست و گرنه طیب هست

دوست را چگونه بیابیم؟

آمریکایی‌ها ضرب‌المثلی با این مضمون دارند که «وقتی شاگرد حاضر باشد، سر و کله معلم پیدا می‌شود»^۱. دروس معلم به نیازهای شاگرد بستگی دارد. در واقع می‌توانیم بگوییم وقتی که تشنه هستیم و واقعاً قصد رفع آن را داریم، خداوند آب را نشانمان خواهد داد. پس باید در خود عطش ایجاد کنیم و بخواهیم و کوشش کنیم تا رفع عطش نماییم. به عبارتی و به قول مولانا «آب کم‌تر جو تشنگی آور بدست».

مثال‌های فوق همه به این موضوع مهم اشارت دارند که ما باید خود را برای دیدار دوست آماده کنیم تا خداوند از طریق نظام آفرینش عظیم و دقیقش یکی از اولیاء خود را به ما معرفی نماید. باید از خدا عاجزانه و خالصانه بخواهیم که توانائی عشق ورزیدن و دوست داشتن بی‌توقع را به ما عنایت فرماید و فردی را که بتوانیم او را دوست خود بنامیم و واقعاً و عمیقاً دوستش بداریم معرفی نماید. ممکن است به نظر برسد که این دوست حتماً باید فردی باشد که بتوانیم او را با

1. When the student is ready, the teacher shows up.

چشمان خود ببینیم، با او به طور خصوصی صحبت کنیم، با او راز دل خود را بگوییم و راهنمایی‌های او را با گوش‌های خود بشنویم. خلاصه اینکه بتوانیم از طریق حواس پنجگانه خود با او تماس بگیریم. درست است که یافتن دوستی ارزشمند و ارتباط با او از طریق حواس پنجگانه امکان‌پذیر است، ولی این روش تنها راه برقراری ارتباط با دوست نیست. راه مؤثرتر، برقراری ارتباط قلبی و عاشقانه با دوستی است که ممکن است در قید حیات مادی باشد یا نباشد. ولی همانطور که باید برای تشرف جسمانی دوستی مقدماتی فراهم کنیم و خود را برای ملاقات با او مهیا سازیم، برای ارتباط قلبی با دوست نیز باید به شیوه‌های خاصی خود را آماده کنیم. یکی از اهداف این کتاب بیان مختصری از این شیوه‌هاست.

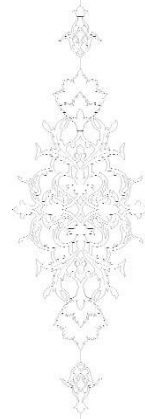
پیش از این اشاره کردیم که برای یافتن دوست باید از خداوند صمیمانه تقاضا نمائیم تا فردی را به ما معرفی نماید؛ فردی با خصوصیات یاد شده.

در دین ما افراد و بزرگان متعددی هستند که می‌توانیم آنان را صمیمانه دوست داشته باشیم، به آنان عشق بورزیم و با آنان ارتباط قلبی برقرار کنیم اما در بین این بزرگان امام دوازدهم ما شیعیان جایگاه خاصی دارد.

معتقدم قائم آل محمد، امام زمان، حضرت مهدی (ع) می‌تواند چنین دوستی باشد. ما می‌توانیم مهدی (ع) را دوست واقعی خود بدانیم، به او صمیمانه و با کمال وجود عشق بورزیم، با او در دل خود صحبت کنیم، مشکلات زندگی خود را با او در میان بگذاریم، از او کمک بخواهیم و یا پاسخ سؤالات خود را از او بخواهیم. اگرچه او از انظار قاطبه مردم جهان غایب است و به همین علت او را امام غایب می‌خوانند ولی او می‌تواند در قلب ما حاضر باشد، یعنی اینکه:

مهدی (ع) امام حاضر است.

به هر حال ما باید خود را برای ملاقات قلبی با این بزرگترین شخصیت روی زمین آماده کنیم تا لیاقت این حضور قلبی را بدست آوریم. در فصل‌های بعد روش‌هایی را برای این آماده‌سازی معرفی خواهیم کرد.



فصل ۳

مهدی کیست؟^(ع)

مهدی (ع) کیست؟

حضرت صاحب الزمان، امام عصر، حجت ابن الحسن العسکری، امام مهدی (ع)، امام دوازدهم شیعیان در سپیده دم پانزدهم شعبان ۲۵۵ هجری قمری، حدود ۲۴۷ هجری شمسی، در دوران خلافت معتصم، خلیفه عباسی در شهر سامرا به دنیا آمد. پدر بزرگوارش حضرت امام حسن عسکری (ع)، امام یازدهم شیعیان، و مادرش ملیکا یا ملیکه یا نرجس خاتون دختر یشوعا و نوه میخائیل فرزند تئوفیل مشهور به میخائیل سوم، سی و ششمین امپراتور روم است که از سال ۸۴۲ تا ۸۶۷ میلادی، برابر با ۲۲۷ تا ۲۵۳ هجری قمری، بر سرزمین پهناور روم حکومت کرد. نسبت مادری حضرت نرجس خاتون به شمعون یا پطرس از حواریون و وصی حضرت عیسی (ع) می‌رسد [۸ تا ۸۲].

آشنایی و ازدواج ملیکه با حضرت امام حسن عسکری (ع)

نحوه آشنایی و ازدواج مادر و پدر بزرگوار حضرت مهدی (ع) بسیار جالب و شنیدنی است [۳ و ۸].

نرجس خاتون می‌فرماید «وقتی سیزده ساله بودم پدر بزرگم امپراتور روم تصمیم

گرفت مرا به عقد برادرزاده خود در آورد. وی حدود هزار نفر از کشیشان که سیصد تن آنان از اعقاب حواریون حضرت عیسی مسیح (ع) بودند همراه با چهار هزار نفر از مقامات لشگری و کشوری را برای مراسم ازدواج دعوت کرد. تختی مرصع بیاراست. چون برادرزاده‌ی قیصر روی تخت قرار گرفت و کشیش‌ها صلیب‌ها را بر گرد تخت بگردانیدند و اسقف‌ها مشغول خواندن کتاب آسمانی خود انجیل شدند تا مراسم عقد را به جای آورند، ناگهان صلیب‌ها از دست کشیش‌ها فروفتادند و پایه‌های تخت شکستند و تخت مرصع فروریخت. اسقف‌ها و سایر کشیش‌ها این واقعه را به فال بد گرفتند و از امپراطور خواستند که آنان را از اجرای این مراسم معاف نماید. قیصر دستور داد تا تخت را مرمت کنند و مراسم دوباره انجام شود. کشیش‌ها و اسقف‌ها مانند بار اول به گرداندن صلیب‌ها بر گرد تخت و خواندن انجیل مشغول شدند و در لحظه‌ای که می‌خواستند مراسم عقد را اجرا نمایند دوباره جریان قبلی پیش آمد. کشیش‌ها و اسقف‌ها سراسیمه از مجلس فرار کردند و مراسم عقد و ازدواج به هم خورد. پدربزرگم قیصر از این واقعه بسیار متأثر شد و مجلس را ترک کرد.

رؤیای که سرنوشت ملیکه را تغییر داد

ملیکه همسر آینده امام حسن عسکری (ع) جریان زندگی خود را به این ترتیب ادامه داد: در همان شب که مجلس عقد و عروسی من با برادرزاده امپراطور بهم خورد، خوابی دیدم که سرنوشت مرا به کلی تغییر داد. در خواب دیدم که تختی از نور بر پا کرده و در همان نقطه‌ای که تخت قیصر بود قرار داده‌اند. حضرت عیسی (ع)، شمعون و سایر حواریون حضور دارند. در این موقع رسول اکرم (ص)، همراه با داماد و وصی خویش حضرت علی (ع) و تعدادی از فرزندان ایشان وارد شدند. حضرت عیسی (ع) پیش رفت و رسول اکرم (ص) را در آغوش گرفت و به ایشان خیر مقدم

گفت. حضرت محمد (ص) در حالی که با دست به ابومحمد اشاره می نمود، فرمود «ای روح خدا! من آمده ام تا ملیکه دختر شمعون و وصی تو را برای فرزندم خواستگاری کنم». حضرت عیسی (ع) به سوی شمعون نگریست و فرمود «ای شمعون افتخار دو عالم نصیب خاندان تو شده است. با این وصلت موافقت کن». شمعون گفت، اطاعت می کنم. در آن وقت حضرت رسول اکرم (ص) خطبه عقد را قرائت فرمود و مرا به عقد فرزند خود در آورد. حضرت عیسی (ع)، شمعون، حواریون و فرزندان رسول اکرم (ص) گواهان و شاهدان این عقد بودند. ملیکه اضافه کرد «وقتی بیدار شدم در قلب خود عشق وافر نسبت به ابومحمد حس می کردم ولی ترس داشتم این خواب طلائی و احساس خود به فرزند رسول اکرم (ص) را برای پدر و پدر بزرگم بازگو کنم. می ترسیدم که آنها مرا بکشند. دیگر هیچ میلی به غذا نداشتم و سخت نحیف و بیمار شدم و معالجه پزشکان نیز اثر چندانی در وضع حال من نداشت».

رؤیای دوم

چهارده شب پس از خواب اول، در خواب دیدم که بانویی به دیدار من تشریف آورده و حضرت مریم (ع) و صدها نفر از زنان دیگر حضور دارند. حضرت مریم (ع) فرمود «این خانم بانوی دو جهان حضرت فاطمه (ع) و مادر ابومحمد شوهر توست. در حالی که دامن این بانو را گرفته و می گریستم، پرسیدم که ابومحمد چرا به دیدارم نمی آید؟ بانوی دو جهان فرمود که تو مسیحی هستی و تا وقتی مسلمان نشده ای او به دیدارت نخواهد آمد. سپس ایشان شهادتین را به من آموختند و من با گفتن «اشهدان لا اله الا الله و اشهد ان محمداً رسول الله» به دین اسلام مشرف شدم. پس از بیان این دو گواهی، حضرت فاطمه (ع) مرا در آغوش گرفت و به سینه خود فشرد و فرمود «از حالا در انتظار ابومحمد باش او را نزد تو خواهیم فرستاد». از

آن به بعد، همه شب ابو محمد را در خواب دیده‌ام.

اسارت ملیکه

ملیکه شرح حال خود را به این ترتیب ادامه داد در یکی از شب‌ها ابو محمد در خواب به من فرمود که به زودی پدر بزرگت برای جنگ با مسلمانان لشگری را گسیل می‌دارد و خود نیز همراه آنان خواهد بود. تو به طور ناشناس و در لباس خدمتکاران و همراه با سایر زنان از راهی دیگر به آنها بپیوند. من فرمان او را اطاعت کردم و بدون اینکه کسی متوجه هویت من شود، در تاختن مسلمانان به لشگریان روم اسیر شدم.

اقدام حضرت امام هادی (ع) در خرید ملیکه

حضرت امام هادی (ع) پدر حضرت امام حسن عسکری (ع) که از عالم غیب به تمام امور آگاه بود، یکی از خدمتکاران خود به نام بَشر را مأمور خرید ملیکه می‌نماید. ایشان با نوشتن نامه‌ای برای ملیکه یا حضرت نرجس خاتون (ع) و ارسال پول کافی وی را راهنمایی می‌نماید که در فلان روز و فلان ساعت به بغداد برود و زنی با این مشخصات را که به عنوان برده برای فروش عرضه شده است شناسایی نماید. ایشان به بَشر می‌فرماید «این برده از فروخته شدن امتناع ورزیده و خریداران را تهدید می‌نماید که اگر او را بخرند، خودکشی خواهد کرد و به این ترتیب پولشان را به هدر خواهد داد. پس توبه نزد فروشنده برو و با دادن این نامه به اسیر برای خرید این بانو اقدام کن. او با خواندن نامه برای فروخته شدن به تورا می‌شود و فروشنده نیز با فروختن اسیر خود به قیمت دلخواهش، که دقیقاً همانقدر که در کیسه است، خوشحال می‌شود». بَشر می‌گوید «دستورات امام را اجرا کردم و دقیقاً آنطور شد که امام فرموده بود». در راه بغداد تا سامرا با این بانو صحبت کردم. شرح زندگی ایشان را پرسیدم، فرمود و اضافه کرد «هیچ کس از اصل و نسب من خبر ندارد به جز تو که اکنون برایت می‌گویم. وقتی که اسیر شدم و در سهم مردی

قرار گرفتیم که مرا به توفروخت، نامم را پرسید، نام اصلی خود را از او مکتوم داشتم و خود را نرجس معرفی کردم. مرد گفت که البته از نام‌های کنیزان است». پُشر می‌گوید «از این بانو پرسیدم در حالی که رومی هستی چطور به عربی سخن می‌گوئید؟» ایشان پاسخ داد «پدر بزرگم از شدت علاقه به تعلیم و تربیت من و تمایل به اینکه از آداب و سنن ملل مختلف آگاه شوم به یکی از مترجمین خود دستور داد که به من عربی بیاموزد و بدین گونه این زبان را خوب فرا گرفتم».

بشارت فرزند برای ملیکه

بُشر اضافه می‌کند «وقتی با حضرت نرجس خاتون^(ع) در سامرا به خدمت حضرت امام هادی^(ع) رسیدیم، حضرت به این بانو خیرمقدم گفت و از او پرسید که چه پاداش و هدیه‌ای می‌خواهی، طلا یا مژده‌ای که در آن شرف و افتخار جاودانه است؟» عرض کرد «مژده فرزند برای من». حضرت فرمود «تورا مژده باد به فرزندتی که خاور و باختر گیتی را به ملک خویش در آورد و جهان را از عدل و داد پر کند؛ پس از اینکه از ظلم و ستم آکنده باشد». حضرت نرجس خاتون^(ع) پرسید «پدر این مولود فرخنده کیست؟» فرمود «همان کسی که پیامبر اکرم^(ص) در فلان شب از فلان ماه و فلان سال رومی ترا برای او خواستگاری کرد». پرسید «از حضرت مسیح و وصی او؟» فرمود «آری». پرسید «آیا مردی که رسول اکرم^(ص) تورا به عقد او در آورد می‌شناسی؟» عرض کرد «آری ابومحمد، فرزند گرامی شما را خوب می‌شناسم». او پس از مسلمان شدن من در حضور حضرت فاطمه^(ع) مادر گرامی شما، هر شب در خواب به دیدار من آمده است. سپس حضرت هادی^(ع) نرجس خاتون را به خواهر عزیزش حکیمه خاتون معرفی کرد و از او خواست که فرایض دینی و سنن اسلامی را به او بیاموزد و بشارت داد که او همسر ابومحمد و مادر حضرت قائم^(ع) می‌باشد. حکیمه خاتون مدتی بس طولانی او را در آغوش

کشید و ابراز شادمانی و سرور کرد.

میلاذ نور، ولادت حضرت مهدی (ع)

حکیمه خاتون، دختر امام جواد، خواهر امام هادی و عمه امام حسن عسکری (سلام الله علیهم اجمعین) روایت کننده جریان تولد حضرت مهدی (ع) است. این بانوی بزرگوار شرف تعلیم و تربیت حضرت نرجس خاتون و افتخار حضور در مجلس تولد حضرت صاحب الزمان (ع) را داشته است. حکیمه خاتون می فرماید «امام حسن عسکری (ع) کسی را نزد من فرستاد و از من دعوت کرد که شب را مهمان آنان باشم، زیرا امشب شب نیمه شعبان است، شبی که در آن خدای متعال حاجتش را به دنیا خواهد آورد. پرسیدم «مادرش کیست؟» فرمود «نرجس». عرض کردم «ولی آثار حاملگی در او ملاحظه نمی شود». فرمود «آری، ولی حقیقت همان است که گفتم».

حکیمه خاتون اضافه می نماید وقتی بر نرجس خاتون وارد شدم و سلام کردم، او مرا «سرور من» خواند. گفتم «شما سرور من و سرور خاندان من هستید و امشب خداوند به توفرزندی عطا خواهد فرمود که آقای دو جهان و سرور کائنات خواهد بود. نرجس خاتون چیزی نگفت.

پس از اقامه نماز و صرف شام خوابیدم. نیمه های شب برخاستم و نماز شب را به جای آوردم. نرجس هنوز خواب بود و هیچگونه ناراحتی ای نداشت. او هم برخاست و نماز شب را ادا کرد و سپس به استراحت پرداخت. در او هیچ اثری از زایمان دیده نمی شد. این بود که نسبت به بارداری او دچار شک و تردید شدم که ناگاه امام حسن عسکری (ع) از اتاق خود به من فرمود «عمه جان! شک نکن و بدان که وعده الهی نزدیک است».

دیدم نرجس خاتون هراسان برخاست. به سمت او دویدم و پرسیدم «آیا چیزی

حس می‌کنی؟» گفت «آری عمه جان». گفتم «آرامش خود را حفظ کن که وعده الهی‌یی که به تونوید داده بودم، نزدیک است». حکیمه می‌گوید «در یک لحظه، نوعی رخوت و بی‌خبری بر من و نرجس مستولی شد و ناگهان متوجه شدم که نور یزدان به عرصه گیتی قدم نهاده است. دیدم که نوزاد بر زمین و در حال سجده است. او را در بغل گرفتم و دیدم کاملاً پاک و تمیز است. در همان لحظه شنیدم که امام حسن عسکری (ع) می‌فرماید «عمه جان! پسر من را نزد من بیاور».

نور یزدان، حجت خدا را پیش پدرش بردم. ایشان نوزاد را، در حالی که یک دستش زیر سر و دست دیگرش زیر باسن او بود، در بغل گرفت و پاهای کودک را بر سینه فشرد زبان مبارکش را در دهان او گذاشت، دست مبارکش را بر چشم‌ها، گوش‌ها و مفاصل او کشید و سپس فرمود «پسر من! سخن بگو».

نور یزدان و حجت خدا بر یکتایی خدا و رسالت پیامبر اکرم (ص) گواهی داد و آنگاه بر یکایک امامان، از امیرمؤمنان تا پدر بزرگوارش، درود و سلام فرستاد و بعد ساکت شد. امام حسن عسکری (ع) فرمود «عمه جان! او را ببر که به مادرش سلام کند و سپس دوباره نزد من بیاور».

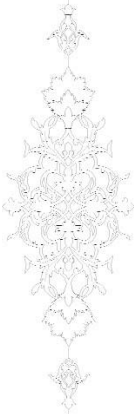
حکیمه خاتون اضافه می‌نماید: روز هفتم که خدمت امام رسیدم از من خواست که نوزاد را نزد ایشان ببرم و چنین کردم. امام حسن عسکری (ع) این بار نیز زبان خود را در دهان نوزاد گذاشت، گویی به او شیر می‌خوراند. سپس فرمود «پسر من! سخن بگو».

لبان لطیف آقا و سرور کائنات و حجت خدا باز شد و بر یکتایی خداوند و رسالت رسول اکرم (ص) گواهی داد و بر پیامبر و امامان درود فرستاد تا به پدر بزرگوارش رسید. آنگاه این آیه را تلاوت فرمود:

«بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ، وَ تُرِیدُ اَنْ نَّمُنَّ عَلٰی الَّذِیْنَ اسْتَضَعِفُوْا فِی الْاَرْضِ وَ نَجْعَلَهُمْ اِثْمَةً وَ نَجْعَلَهُمُ الْوَارِثِیْنَ. وَ نُمْكِّنْ لَهُمْ فِی الْاَرْضِ وَ نُرِیْ فِرْعَوْنَ وَ هَامَانَ وَ

جُئِدُهُمَا مِنْهُمْ مَا كَانُوا يَحْذَرُونَ».

به نام خدای بخشاینده مهربان. و ما بر آن هستیم که بر مستضعفان روی زمین نعمت دهیم و آنان را پیشوایان سازیم و وارثان گردانیم. و آنها را در آن سرزمین مکانت بخشیم و به فرعون و هامان و لشکریانشان چیزی را که از آن می ترسیدند نشان دهیم. (سوره ی القصص، آیه های ۵ و ۶)



یا مهدی

اجازه فرما

امروز را با عشق به تو آغاز کنم

امروز را با عشق به تو پیر کنم

امروز را با عشق به تو بگذرانم

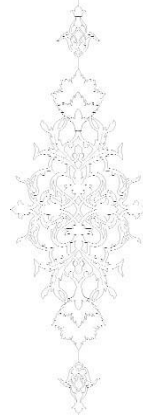
امروز را با عشق به توبه پایان رسانم

یا مهدی

می دانم که با عشق به تو قادر خواهم بود تمام انسان ها را دوست بدارم، بهتر تزکیه

نفس کرده و تقوی پیشه نمایم و مؤثرتر، خالصانه تر و بی ریایتر به جامعه بشری

خدمت کنم و بدینوسیله در دو جهان رستگاری یابم.



فصل ۴

پیشگوی بزرگان دین درباره حضرت

مهدی^(ع)

پیشگوی بزرگان دین درباره حضرت مهدی (ع)

در قرآن آیات بی شماری وجود دارند که مفسرین شیعه و سنی آنها را مربوط به حضرت مهدی (ع) می دانند [۹ و ۸ و ۶].

شریعت زاده خراسانی تعداد ۲۰۳ آیه از آیه های قرآن را با ایشان مرتبط می داند [۶]. علاوه بر آیات قرآن، اجداد بزرگوار آن حضرت، درباره وجود، زمان ظهور، خصوصیات جسمانی، شرایط اجتماعی و اوضاع جهان قبل و پس از ظهور مطالبی ایراد فرموده اند [۳ تا ۲۴]. علامه مجلسی به طور مفصل به شرح روایات می پردازد [۳]. در زیر و بدون ذکر نام راویان به شرح مختصر روایات یا پیشگوئی های حضرت محمد (ص) پیامبر عظیم الشان اسلام و امامان (علیهم السلام) می پردازیم.

فرمایشات حضرت محمد (ص)

مهدی از اولاد من است؛ نامش نام من و کنیه اش کنیه من می باشد. صورت و سیرتش از همه کس به من شبیه تر است. غیبتی کند که مردم دچار حیرت گردند و بسیاری از فرقه ها گمراه شوند. آنگاه مانند ستاره ی تابانی از پرده ی غیبت بدر آید

وزمین را پراز عدل و داد کند؛ چنانکه پراز ظلم و ستم شده باشد.

خوشا به حال کسی که قائم اهل بیت مرا ببیند و در غیبت و پیش از قیامش از وی پیروی کند و دوستان او را دوست و دشمنانش را دشمن بدارد. اینان دوستان و رفقای من هستند و روز قیامت نزد من بسیار گرامی می‌باشند.

علی این ابیطالب پیشوای امت من است و بعد از من جانشین من خواهد بود. قائم منتظر که زمین را از عدل و داد پر گرداند چنانکه از ظلم و جور پر شده باشد، از فرزندان اوست. هر کس وجود فرزندم قائم را انکار کند، منکر من شده و چون مردم عصر جاهلیت از دنیا می‌رود.

شما را مژده می‌دهم به مهدی که هنگام اختلاف مردم و تزلزل زمانه برانگیخته شود و زمین را از عدل و داد پر کند و ساکنان آسمان و زمین از وی خوشنود باشند.

آسمان برای او باران ببارد و زمین بذرهای خود را بیرون می‌دهد. او هم زمین را پر از عدل و داد کند، چنانچه پراز ظلم و ستم شده باشد.

مهدی مردی از اولاد علی بن ابیطالب است. خداوند به وسیله‌ی او دروغ را از لوح دل‌های مردم بزدايد و سختی روزگار را از آنان برطرف گرداند و طوق بندگی را از گردن‌هایشان بیرون آورد. من پیشوای نخستین این امت هستم و مهدی اوسط و عیسی آخرین ماست و عیسی پشت سر او نماز می‌گذارد و مهدی از نسل حسین بن علی است.

همین الان جبریل نزد من بود و به من اطلاع داد که آن قائم ما که آخر الزمان قیام می‌کند و زمین را پراز عدل می‌گرداند، چنانچه پراز ظلم باشد؛ از نسل تو و فرزندت حسین است.

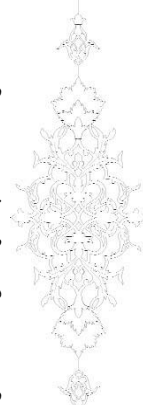
مهدی مردی از اولاد من است. رنگ بدن او رنگ نژاد عرب و اندامش مانند اندام بنی اسرائیل است (یعنی با صلابت و قوی پی می‌باشد) و برگونه راست وی خالی ست که چون ستاره تابناکی بدرخشد. ساکنان زمین و آسمان و پرندگان هوادر خلافت وی خشنود خواهند بود.

مهدی پیشانیش روشن و وسط بینیش برآمده است.

پیشوای مردم مهدی ست که از فرزندان من می‌باشد که چون ظهور کند به صورت مردی چهل ساله است. رویش چون ستاره تابان می‌درخشد. میان دندان‌هایش باز و رویش روشن است.

مهدی از ماست. خداوند دین را به وسیله او ختم کند؛ چنانکه توسط ما گشود. مردم به وسیله او از آشوب‌ها نجات یابند چنانکه از منجلاب شرک بیرون آمدند. دل‌های آنها را به هم پیوند دهد و بعد از دشمنی‌ها آنها را با هم برادر کند چنانکه بعد از نجات از شرک آنها را با هم برادر دینی کرد.

او زمین را پراز عدل و داد کند، اموال را پالسویه میان مردم تقسیم کند و خداوند دل‌های امت مرا بی‌نیاز گرداند، هفت تانه سال حکومت نماید. مهدی با مردم نماز بگذارد و عیسی به وی اقتدا کند.



خطاب به حضرت علی (ع) فرمود «بعد از فرزندت حسین نه امام می آید و نه می قائم است».

فرمایشات حضرت امام علی (ع)

قائم ما غیبتی طولانی خواهد داشت. شیعیان را چنان می بینم که برای پیدا کردن او دشت و دمن را زیر پا می گذارند و او را پیدا نمی کنند. بدانید آنها که در غیبت وی در دین خود ثابت بمانند و از طول مدت غیبتش منکرش نشوند، روز قیامت با من خواهند بود.

خطاب به فرزندش حسین (ع) فرمود «نهمین فرزند تو قیام به حق می کند و دین را پایدار می دارد و عدل را گسترش می دهد».

چون قرن ها بر مردم بگذرد و مؤمنین اندک و طرفداران حق از میان رفته باشند، در آن وقت او (مهدی) ظهور کند. او از بنی هاشم و قله ی شامخ نژاد عرب است. هر کس با او نزدیک شود او را دریای سرشاری می بیند.

در حالی که به فرزندش حسین (ع) نگاه می کرد: این فرزند من آقاست، چنانکه خدا او را آقا نامیده است. به زودی از نسل وی مردی به وجود می آید که هم نام پیامبر و در صورت و سیرت شبیه به او می باشد. در وقتی که مردم از خود غافل باشند و حق را از میان ببرند و ستمگری پیشه سازند قیام می کند... او زمین را پر از عدل و داد می کند؛ چنانچه پر از ظلم و ستم باشد.

فرمایش حضرت امام حسن مجتبی (ع)

ائمه بعد از رسول خدا (ص) دوازده نفرند، نه نفر آنان از اولاد حسین هستند و

مهدی از این امت است.

فرمایش حضرت امام حسین (ع)

ما دوازده مهدی داریم؛ اول آنها امیرالمؤمنین علی بن ابیطالب (ع) و آخر آنها نهمین فرزند من است. او امامی است که قیام به حق می نماید. خداوند زمین را پس از آنکه (با کفر و بی دینی اهلش) مرده باشد، به وسیله او زنده می کند و هم به وسیله او دین حق (اسلام) را بر همه ادیان غالب می گرداند.

فرمایش حضرت امام علی بن حسین (ع)

قائم ما دو غیبت دارد که یکی از دیگری طولانی تر است. غیبت دومی چندان طولانی می گردد که اکثر آنها که به وی عقیده دارند منحرف می گردند؛ به جز کسانی که یقین قوی و معرفت صحیح دارند و از آنچه به آنها دستور داده ایم در خود ناراحتی و تنگی نمی بینند و تسلیم ما اهل بیت می باشند.

فرمایشات حضرت امام محمدباقر (ع)

یکی از اموری که حتماً تحقق می یابد و با قلم قضا نوشته شده است، قیام قائم ماست. هر کس در آنچه می گویم شک کند، کافر از دنیا می رود. پدر و مادرم فدای او که نامش نام من و کنیه اش کنیه من و هفتمین فرزند من است. زمین را پراز عدل و داد کند؛ چنانچه پراز ظلم و ستم شده باشد.

وقتی که قائم ما قیام کند، خداوند دست رحمتش را بر سر بندگان می گذارد و به وسیله آن عقل ها و اندیشه هایشان را به کمک هم گرفته و کامل می سازد.

وقتی که قائم قیام کند، رفاقت و برادری برقرار شود، به طوری که هر کس دست در جیب برادرش کرده و به قدر نیاز بدون ممانعت از آن برمی دارد.

مهمترین هدف امام پس از ظهور، تهذیب و تکمیل نفوس است که در پرتو آن سایر امتیازات نیز به دست خواهد آمد. هر قدر شیعیان و علاقه‌مندان به امام گنهکار باشند به همان اندازه ظهور امام به تأخیر می‌افتد.

فرمایشات حضرت امام جعفر صادق (ع)

قائم اهل بیت ما پنجمین فرزند پسر موسی (کاسم (ع) و فرزند بانوی کنیزان عالم است. غیبتش چندان طولانی گردد که اهل باطل دچار تردید شوند. سپس خداوند او را ظاهر کند و شرق و غرب جهان را بدست او بگشاید و عیسی بن مریم از آسمان فرود آید و پشت سر او نماز گذارد. زمین با نور خداوند منور گردد و جایی در روی زمین نمی‌ماند که در آن غیر از خداوند عزوجل پرستش شود. همه‌ی ادیان از میان برود و فقط دین خدا می‌ماند، هر چند مشرکین نپسندند. کسی که دوست دارد تا از یاران قائم (ع) باشد باید در انتظار ظهور باشد و حتماً باید کارهایش بر اساس تقوی، پاکی و اخلاق نیک باشد. چنین کسی منتظر امام است. در این راه بکوشید و آماده باشید. گوارا باد بر شما ای جوانمردان که رحمت خدا بر شماست.

امام زمان خروج و ظهور نمی‌کند مگر همراه یاران نیرومند و رشید و این یاران کمتر از ده هزار نفر نیستند.

فرمایش حضرت امام موسی کاظم (ع)

صاحب الامر شخصاً از دیدگان مردم غائب می‌گردد، ولایتش از دل‌های مؤمنین نمی‌رود. او دوازدهمین مائمه است. خداوند هر مشکلی را برایش آسان می‌کند و هر دشواری را به خاطر او سهل می‌گرداند. گنج‌ها و معادن زمین را برای وی آشکار می‌سازد و هر دوری را برایش نزدیک می‌گرداند و هر جبار گردنکشی را به وسیله او از میان برمی‌دارد. فرزند بانوی کنیزان است و ولایتش بر مردم پوشیده می‌ماند.

فرمایش حضرت امام رضا (ع)

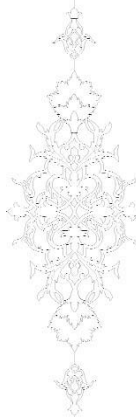
امام بعد از من پسر محمد است و بعد از او علی پسر او و بعد از او پسرش حسن می‌باشد و بعد از حسن پسرش حجت امام قائم است که اهل ایمان در زمان غیبتش انتظار او را می‌کشند و هنگام ظهورش فرمانبردار اویند.

فرمایش حضرت امام محمد تقی (ع)

امام بعد از حسن، فرزندش قائم به حق و منتظر است. او را به این دلیل قائم گویند که بعد از آنکه مردم او را فراموش کردند و غالب معتقدین به امامتش منحرف شدند، قیام خواهد کرد. او را منتظر می‌گویند چونکه او غیبتی طولانی خواهد داشت و علاقه‌مندانش در انتظار او به سر برند و آنها که تردید دارند منکرش شوند و دشمنان، وجود او را به مسخره گیرند و آنها که وقت ظهورش را تعیین می‌کنند دروغگو باشند.

فرمایش امام هادی (ع)

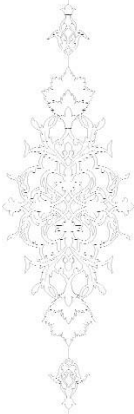
امام بعد از من، حسن، فرزندم و بعد از او، فرزندش قائم است.



فرمایش امام حسن عسکری (ع)

هنگامی که حضرت نرجس خاتون از امام حسن عسکری (ع) حامله شد، حضرت به او فرمود «فرزند تو پسر است و اسم او محمد و او قائم بعد از من است».

حجت خدا و امام بعد از من فرزندی محمد است و او حجت خداست بر خلق بعد از من. پس هر که بمیرد و او را نشناسد مردنش مانند مردن مردم عصر جاهلیت است.



یا مهدی

اجازه فرما

امروز را با عشق به تو آغاز کنم

امروز را با عشق به تو پیر کنم

امروز را با عشق به تو بگذرانم

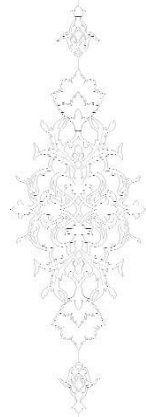
امروز را با عشق به توبه پایان رسانم

یا مهدی

می دانم که با عشق به تو قادر خواهم بود تمام انسان ها را دوست بدارم، بهتر تزکیه

نفس کرده و تقوی پیشه نمایم و مؤثرتر، خالصانه ترو بی ریایتر به جامعه بشری

خدمت کنم و بدینوسیله در دو جهان رستگاری یابم.



فصل ۵

دوران زندگی حضرت مهدی (ع)

دوران زندگی حضرت مهدی (ع)

دوران زندگی حضرت مهدی (ع) را می‌توان به چهار بخش تقسیم کرد [۷]: ۱. دوران کودکی، حدود ۵ سال تحت سرپرستی پدر در پشت پرده‌ی خفا تا از گزند دشمنان محفوظ بماند و وقتی پدر بزرگوارش در سال ۲۶۰ هـ.ق شهید شد مقام امامت به ایشان محول گردید ۲. غیبت صغری، از سال ۲۶۰ تا ۳۲۹ هـ.ق ۳. غیبت کبری که از سال ۳۲۹ شروع شده و تاکنون ادامه دارد ۴. دوران ظهور حضرت و برقراری حکومت عدل الهی.

در زمان غیبت صغری ارتباط آن حضرت با شیعیان از طریق چهار نفر که به نواب خاص معروفند برقرار می‌گشت. در زمان غیبت کبری، ارتباط مردم با امام زمانشان برحسب آمادگی و لیاقت آنان و اراده و صلاح‌دید حضرت قائم (ع) و از طریق «دل» انجام می‌شود؛ گوا اینکه عده‌ی شماری نیز بوده‌اند که حضوراً خدمت ایشان رسیده، سئوالات و مطالب خود را مطرح کرده و پاسخ گرفته‌اند یا هنگام نیاز مبرم، حضرت آنان را یاری فرموده است [۳ و ۵ و ۱۰ و ۱۵ و ۲۴].

این آرزوی کلیه‌ی شیعیان است که بتوانند این بزرگترین شخصیت روی زمین را

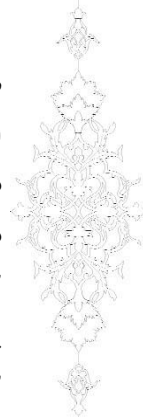
حتی برای یک لحظه‌ی کوتاه هم که شده زیارت کنند. همانطور که در فصل‌های قبل نیز گفته شد ما می‌توانیم با زدودن رذایل اخلاقی؛ یعنی با تزکیه‌ی نفس و با پرورش ارزش‌های انسانی خود لیاقت دیدار قلبی با حضرت مهدی (ع) را بدست آوریم. این دیدار قلبی بسیار شبیه دیدن یا حس حضور ایشان در خواب می‌باشد.

ویژگی‌های دوران پس از ظهور و حکومت حضرت مهدی (ع)

حکومت حضرت مهدی (ع) تحقق آرمان‌های دیرینه‌ی بشریت مظلوم در طول تاریخ است. این حکومت دارای ویژگی‌ها و خصوصیات است که بزرگان دین ما آنها را پیشگویی فرموده‌اند. در زیر به برخی از این ویژگی‌ها اشاره می‌کنیم [۳ تا ۶ و ۹ و ۱۴].

۱. حکومت ایشان حکومتی جهانی خواهد بود و سراسر عالم را فرا خواهد گرفت و او وارث زمین و حاکم مطلق خواهد بود.
۲. حکومت حضرت مهدی (ع) مبتنی بر ایدئولوژی اسلامی خواهد بود و دین اسلام که همان دین مورد تأیید و رضای خداست بر جهان حاکم خواهد گشت و اسلام بر دیگر ادیان پیروز خواهد شد و شعار اسلام که همان شهادت به یگانگی خدا و نبوت حضرت محمد (ص) است فراگیر خواهد شد.
۳. قانون اساسی و اصول حکومت جهانی حضرت مهدی مبتنی بر آیات قرآن کریم است.
۴. خوف و ناامنی از میان خواهد رفت و امنیت و آرامش همه جا را فرا خواهد گرفت.
۵. زمین پر از عدل و داد خواهد شد و عدالت اجتماعی اسلام در تمام ابعاد آن تحقق خواهد یافت و در اثر آن زمین زنده خواهد بود.
۶. برکت‌های آسمان و زمین ظهور خواهند کرد و معادن و گنجینه‌های زمین به

- آسانی استخراج و در دسترس همه‌ی پیروان حضرت قرار خواهد گرفت.
۷. کشاورزی و زراعت رونق و شکوفایی بی‌سابقه‌ای خواهند یافت و همه جای زمین سبز و خرم خواهد شد و کشاورزان از کشت و زرع خود چند برابر سابق محصول برداشت خواهند نمود.
۸. وحدت کلمه بین همه‌ی طوایف و به معنای صحیح آن قوام و دوام خواهد گرفت و همه در اتحاد و هماهنگی کامل بسر خواهند برد.
۹. علوم و صنایع پیشرفت خارق‌العاده‌ای خواهد داشت و عقول مردم به کمال خواهد رسید و علم و دانش همگانی خواهد شد.
۱۰. بلاد و شهرها آباد خواهند شد و توسعه خواهند یافت و جائی ویران نخواهد ماند تا مردم در کمال راحتی و آسایش زندگانی کنند.
۱۱. مردم از رذایل اخلاقی‌ای مانند حسد و دروغ و کینه، دور خواهند گشت و به سوی فضایل و معنویت حرکت خواهند کرد و دل‌های همه پاک و پاکیزه خواهد شد.
۱۲. آفات و بلیات و امراض از گیاهان و مردم دور خواهند شد و بیماران شفا خواهند یافت.
۱۳. کسب و کار رونق فوق‌العاده‌ای خواهد گرفت و اقتصادی سالم باعث خواهد شد که در روی زمین فقری دیده نشود و این در اثر ثروت فراوان و توزیع عادلانه‌ی آن خواهد بود.
۱۴. علوم پزشکی و بهداشت و درمان آنچنان پیشرفت خواهند کرد که در اثر آن، عمر مردم طولانی خواهد شد، توأم با سلامتی و عافیت.
۱۵. زبان بین‌المللی و واحد آن روزگار همان زبان قرآن (عربی) است که همه آن را خواهند آموخت.
۱۶. بعد از فرود حضرت عیسی^(ع) از آسمان و اقتدای او در نماز به حضرت مهدی



(ع) همه‌ی پیروان ادیان و کتب آسمانی به آن حضرت ایمان می‌آورند و هیچ کس باقی نماند مگر آنکه به خاتمیت حضرت محمد بن عبدالله (ص) و جانشینان بر حق او اعتراف کند.

۱۷. همه‌ی دانشمندان جهان از دور و نزدیک به خدمت حضرت می‌آیند و ایشان را در جمیع علوم از خود داناتر می‌بینند و به همین دلیل و به حکم وجدان به اسلام می‌گروند.

۱۸. آسمان و زمین برکات خود را بر مردم نازل می‌کنند و همه در زمان حکومت جهانی حضرت مهدی (ع) زندگانی خوشی خواهند داشت که هیچ گاه در دنیا سابقه نداشته است.

۱۹. حیوانات درنده و وحشی رام می‌شوند و به احدی از مردم آزار و آسیبی نمی‌رسانند و همه تحت فرمان حضرت هستند.

۲۰. اصول شرافت و مردانگی و انسانیت رشد پیدا کرده و مردم به هم مهربانی می‌کنند و همه یکی خواهند شد.

۲۱. در حکومت حضرت مهدی (ع) حق هر کسی به او داده می‌شود و به کسی ظلم و تعدی نخواهد شد.

۲۲. احکام الهی موبه مواجرا خواهند شد و در آن زمان حکمی از احکام قرآن و اسلام معطل نخواهد ماند.

۲۳. در حکومت جهانی حضرت مهدی (ع) هیئت دولت متشکل از سیصد و سیزده مرد و پنجاه زن خواهد بود و اینان زیر نظر مستقیم آن حضرت بر اجرای صحیح اوامر و نواهی آن بزرگوار نظارت داشته و دنیا را اداره خواهند کرد.

۲۴. همه‌ی مشکلات و دشواری‌ها در برابر حضرت تسلیم و رام خواهند شد.

۲۵. آب و هوا و زمین و زمان و آنچه مخلوق خداست همه تحت فرمان حضرت ولی الله الاعظم حجت بن الحسن (ع) خواهند بود.

سه سؤال مهم مربوط به زندگی حضرت مهدی (ع)

بسیاری از مردم سئوالات زیر را درباره حضرت مهدی (ع) طرح می‌کنند:

۱- آیا آن حضرت با همان جسم که در بدو تولد داشته، زنده است یعنی دچار پیری نمی‌شود؟

۲- چرا با گذشت هزار و صد و چند سال از ولادت آن حضرت، ایشان هنوز مانند مردی چهل ساله است؟

۳- اگر حضرت مهدی (ع) با همان خصوصیات جسمانی زنده است و روی زمین زندگی می‌کند، چرا ما نمی‌توانیم ایشان را ببینیم؟
حال سعی می‌کنیم برای این پرسش‌ها، پاسخ‌های مختصر و مناسبی ارائه دهیم.

۱- سن حضرت مهدی (ع) و حداکثر سن نظری انسان

حضرت مهدی (ع) در سال ۲۵۵ (ه.ق.) متولد شد و از سال ۲۶۰ (ه.ق.) تاکنون از انظار قاطبه‌ی مردم غایب بوده است. اعتقاد ما شیعیان بر این است که ایشان با همان جسمانیت حضور دارند و هر لحظه که خداوند بخواهد ایشان به غیبت ظاهری خود پایان داده و ظهور خواهند فرمود. بنابراین سن و سال ایشان بیش از ۱۱۷۰ سال قمری یا بیش از ۱۱۳۵ سال شمسی است. حال این سؤال مطرح می‌شود که آیا ممکن است کسی تا این حد عمر کند؟

در قرآن و سایر کتاب‌های آسمانی اشاره به بزرگانی همانند حضرت نوح (ع) شده که ۹۵۰ سال زندگی کرده‌اند. علامه مجلسی با ذکر نام بعضی از این معصومین نام بیش از سی تن دیگر را که سنی بین ۱۱۹ تا ۵۲۰ سال داشته‌اند، ذکر می‌نماید [۳]. منتظری یزدی هم نام چهل و شش نفر را که بین ۱۰۰ و ۲۰۰ سال عمر کرده‌اند، سی و پنج نفر را که بین ۲۰۰ تا ۳۰۰ سال، بیست و یک نفر را که بین ۳۰۰ تا ۴۰۰ سال، چهارده

نفر را که بین ۴۰۰ تا ۵۰۰ سال، نه نفر را که بین ۵۰۰ تا ۶۰۰ سال، شش نفر را که بین ۶۰۰ تا ۷۰۰ سال، ده نفر را که بین ۷۰۰ تا ۸۰۰ سال و نوزده نفر را که بین ۸۰۰ تا ۲۰۰۰ سال زندگی کرده‌اند ذکر کرده است [۱۶].

می‌توان گفت که این موضوع به چند هزار یا چند صد سال پیش مربوط است ولی حالا چطور؟ می‌پرسیم که آیا حدی برای سن انسان وجود دارد؟ آیا کسی تاکنون ثابت کرده است که سن نظری یا تئوریک انسان چقدر است؟ تا آنجا که من تحقیق کرده‌ام و با پزشکان متعددی نیز صحبت داشته‌ام، به این نتیجه رسیده‌ام که هیچ حدی برای سن انسان وجود ندارد..

دییپ چوپرا^۱ به افرادی چند صد ساله اشاره می‌نماید که در چین و هندوستان زندگی می‌کنند [۲۵]. چندی پیش کتابی می‌خواندم که در آن صحبت از افراد چند صد ساله‌ای بود که در شمال هند زندگی می‌کنند. پال توئیچل^۲ نویسنده‌ی آن کتاب، که امریکایی است در منطقه‌ی هیمالیا و شمال هندوستان تحقیق نموده و افرادی را یافته که سن‌شان بین ۵۷۰ تا ۶۷۰ سال است. یکی از این افراد باباجی^۳ است که پاراماهاانسا یوگاناندا^۴ که یک امریکائی هندی الاصل است، در کتاب دیگری از او یاد کرده است. درجه‌ی آگاهی و معرفت آنها نسبت به خدا، متعالی و بالا بوده و شاید بتوان آنان را از اولیاء خدا دانست. جالب اینکه تمام آنان شکل ظاهری مردان سی و پنج تا چهل ساله را داشته‌اند. عکسی از باباجی ششصد و هفتاد و چند ساله دیده‌ام که شکل و شمایل مردی چهل ساله را دارد. با مثال‌های فوق، ملاحظه می‌شود که نه تنها در گذشته بلکه در حال حاضر نیز مردان و احتمالاً زنانی یافت می‌شوند که چند صد سال عمر کرده‌اند. بنابراین بر خورداری از سن بسیار بالا و ظاهری نسبتاً جوان امری غیرممکن و بعید نیست و اینکه حضرت مهدی (ع) بیش از ۱۱۳۵ سال سن و شکل و شمایل مردی چهل ساله را دارند نیز کاملاً امکان‌پذیر است و یقیناً این موضوع خلاف هیچ یک از قوانین

1. Deepack Chopra.

2. Paul Twichel.

3. Babaji.

4. Paramahansa Yogananda.

طبیعت نیست. میردامادی و ملک‌زاده اعتقاد دارند که با توجه به تحقیقات پزشکی عصر حاضر طول عمر امام زمان (ع) مانعی ندارد و اصولاً دانش پزشکی برای کشف علل فرسودگی و مرگ تلاش می‌کند نه کشف علل زنده ماندن [۲۶].

۲- چگونه حضرت مهدی (ع) در سن هزار و صد و چند سالگی مانند مردی چهل ساله است؟

خوب است بررسی کنیم که چه عواملی باعث پیری انسان می‌شوند و در حالی که لحظه به لحظه مسن تر می‌شویم، آیا ضرورتی دارد که شکل و قیافه ظاهری مانیز عوض شده و به اصطلاح پیر شویم و دچار عوارض پیری از جمله بیماری‌های دوران کهولت گردیم؟ راستی چه عواملی باعث پیری انسانند؟

نشانه‌های پیری کدامند؟

مادر ذهن خود برای هر سنی تصویری داریم؛ مثلاً پنج و پانزده و بیست و پنج ساله را به ترتیب کودک و نوجوان و جوان و هشتاد و پنج ساله را پیر می‌دانیم؛ در واقع شکل و شمایل افراد را با نشانه‌های سنی‌ای که در ذهن خود تصویر و تثبیت کرده‌ایم مطابقت می‌دهیم. مثلاً مرد هشتاد و پنج ساله فردی است نحیف، با چروک‌های فراوان در پوست، موهای کم پشت و سفید، ضعف بینائی و شنوائی که استفاده از عینک و سمعک را الزامی کرده است، مبتلا به بیماری‌های گوناگون مانند درد مفاصل، سرطان، فشار خون و... اگر فردی در سن هفتاد هشتاد سالگی ظاهر فردی چهل - پنجاه ساله را داشته باشد آیا باز هم او را پیر می‌خوانیم؟

در کتاب شادی و زندگی [۱] داستان مرد انگلیسی شصت و هفت ساله‌ای را آورده‌ام که پس از دو سال زندگی در صومعه‌ای در شمال هند قیافه مردی چهل و پنج

ساله را پیدا کرده بود. کلیه‌ی افرادی که در آن صومعه زندگی می‌کردند بیش از شصت و پنج سال داشتند ولی همگی دارای سیمایی جوان بودند. زندگی در آن صومعه شامل یک برنامه‌ی جسمانی روزانه، غذاهای گیاهی مخصوص، و از همه مهمتر شامل دعا و خیرخواهی برای کلیه‌ی انسان‌های روی زمین، نیایش و مراقبه‌های فردی و گروهی بود. این مرد قبل از رفتن به صومعه از تمام نشانه‌های پیری نظیر سفیدی و کم‌پشتی موی سر، خمیدگی پشت، استفاده از عینک و غیره برخوردار بود و پس از مراجعت از صومعه چنان جوان شده بود که دوستانش قادر به شناختن او نبودند و وقتی که از حدود سی نفر ناآشنا با این فرد که برای استماع داستان او جمع شده بودند خواسته شد سن او را حدس بزنند، متوسط تخمین آنان ۴۵ سال بود. این مرد و تمام افرادی که در صومعه زندگی می‌کردند نشان دادند که می‌توان علایم پیری را از خود زدود و به اصطلاح جوان شد.

ما هم می‌توانیم مانند افراد چند صد ساله‌ای که به آنان اشاره شد، هیچگاه پیر نشویم و همیشه جوان بمانیم. ولی این اکسیر جوانی در اختیار کیست و چگونه می‌توان به آن دست یافت؟ آیا فقط خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها باعث جوانی و پیری ما می‌شوند یا چیزهای دیگری نیز مؤثرند؟

یقیناً کیفیت و نوع خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها، و همچنین کیفیت هوایی که استنشاق می‌کنیم، بر سلامتی اثر می‌گذارند ولی افکار و اعتقاد و باورهای انسان نیز در سلامتی او مؤثرند. نکته‌ی بسیار مهم این است که انسان برای نحیف شدن، بیمار شدن و خلاصه پیر شدن آفریده نشده است. این خود ما هستیم که با غذاها و نوشیدنی‌های نامناسب، با استنشاق هوای آلوده و از همه مهمتر با افکار و اعتقادات و باورهای نامناسب باعث بیماری و در نتیجه فرسودگی و پیری خود می‌شویم. در این مورد باورهای انسان آنقدر اهمیت دارند که می‌توانیم بگوئیم که ما تا آن درجه از سلامتی برخورداریم که باور داریم و آنقدر موفق هستیم که باور

داریم، آنقدر از محبت و اعتماد دیگران برخورداریم که باور داریم و آنقدر از شکل و شمایل جوان برخورداریم که باور داریم..

این موضوع ثابت شده است که ما می‌توانیم با افکار خود بر فعالیت‌های به اصطلاح غیرارادی بدن خود نظیر ضربان قلب، هضم غذا، تنظیم هورمون‌ها، عملکرد کبد و کلیه و روده و... اثر بگذاریم^[۲۵]. یعنی ما می‌توانیم با باورها، اعتقادات و افکار خود فعالیت کلیه‌ی قسمت‌ها و اعضای بدن خود را کنترل کنیم و به یاری برنامه‌ی منظم و مناسب ورزشی و تغذیه‌ی سالم و استنشاق هوای پاکیزه هیچگاه پیر نشویم و همیشه جوان بمانیم. آن آب حیات یا اکسیر جوانی‌ای که قرن‌ها انسان‌ها دنبال آن‌ها بوده‌اند چیزی جز داشتن اعتقاد و باور و افکار مناسب، داشتن ورودی‌های مناسب به بدن و تحرک مطلوب اندام نیست. انسان قادر است، در حالی که هر روز مسن‌تر می‌شود، همچنان جوان سیما بماند و به اصطلاح پیر نشود و وقتی که زمان ترک بدن مادی یا مرگ او فرا رسید می‌تواند به راحتی به استقبال مرگ برود.

داستان‌های زیادی را شنیده یا خوانده‌ام که افرادی بدون ابتلا به بیماری یادردی، مرگ خود را پیش‌بینی کرده و در زمان معین بدنشان را ترک کرده‌اند. چند سال پیش به مراسم ختم مادر یکی از دوستانم رفته بودم. در آنجا شنیدم متوفی که فردی بسیار متقی، مؤمن و ارادتمند بزرگان دین بوده، چند روز قبل از فوت، به آن مسجد مراجعه و در کمال ناباوری و بهت مسئول مربوطه هزینه‌های لازم مراسم شب هفت خود را برای همان روزی که مراسم برگزار شد، می‌پردازد. موضوع دیگر جریان فوت هفت تن از اولیاء خدا در شیراز است که به هفت تن معروفند و چند صد سال پیش در این شهر زندگی می‌کردند. در آن زمان محل زندگی آنان خارج از شهر بود. چند روز قبل از آنکه بدنشان را ترک کنند در حیاط محل زندگی خود و در جوار یکدیگر قبرهائی را آماده می‌کنند. هر یک از این افراد که فوت می‌شد

دیگران ترتیب غسل، خواندن نماز میت و کفن و دفن او را می دادند. نفر هفتم که می دانست کی خواهد مرد به شهر مراجعه و مردی را برای انجام این امور اجیر کرده و به محل زندگیش می برد. وقتی مرد می پرسد پس متوفی کجاست؟ می گوید «من وارد این اتاق می شوم و چند لحظه بعد تو وارد شده و او را خواهی دید». مرد طبق دستور او عمل می کند و پس از ورود به اتاق، آن مرد را مرده می یابد. نظیر این داستان ها بسیار است. پس در حالی که انسان های عادی می توانند طوری زندگی کنند که فرآیند پیری را معکوس کرده و جوان تر بشوند یا افرادی چند صد ساله در قید حیات باشند و سی - چهل ساله بنمایند، چه اشکالی دارد که حضرت مهدی (ع) هم در سن ۱۱۳۵ سالگی مانند مردان چهل ساله باشند؟ برخورداری از سن بالا و شکل و شمایل جوان خلاف هیچ یک از قوانین طبیعت نیست..

۳- چرا و چگونه حضرت مهدی (ع) از انظار قاطبه ی مردم غایب است؟

خلفای اموی و عباسی که امامان ما در عصر آنها زندگی می کرده اند، در حالی که خود را مسلمان می نامیدند و به ظاهر، دستورات اسلام را اجرا می نمودند، عناد و دشمنی خاصی نسبت به اسلام و خاندان رسول اکرم (ص) داشتند؛ به طوری که یازده نفر از امامان ما شیعیان و بسیاری از اقوام و اصحاب این بزرگواران را علنی یا در خفا شهید کردند. حضرت امام حسن عسکری (ع) که خود توسط خلیفه وقت عباسی شهید شد از این عناد و دشمنی آگاه بود و تا وقتی که فرزند عزیزشان حضرت مهدی (ع) به سن ۵ سالگی نرسید، ایشان را از انظار دشمنان و جاسوسان خلیفه مخفی نگه می داشت. پس از فوت امام حسن عسکری (ع) در سال ۲۶۰ (هـ-ق). و انتقال مسئولیت امامت و رهبری مسلمانان به حضرت مهدی (ع)؛ امام دوازدهم، ایشان بنا به مصلحت امت اسلامی، خود را از انظار مخفی نگاهداشت

ولی از طریق چهار نفر از نواب خود با مسلمین جهان در تماس بود. این دوره از غیبت را غیبت صغری یا غیبت کوچک می‌نامند که حدود ۷۰ سال طول کشید. از سال ۳۲۹ (ه-ق) که ایشان غیبت کبری یا بزرگ خود را شروع کرد، تماسشان با مسلمانان و سایر افراد، بیشتر از طریق دل بوده، گویانکه افراد زیادی نیز بوده‌اند که حضرت مهدی (ع) را با همان جسمانیت دیده‌اند و مورد عنایت و هدایت ایشان قرار گرفته‌اند [۳ و ۵ و ۱۰ و ۱۵ و ۲۴]. چرا ایشان چنین انتخابی کرده و چرا خود را از انظار مخفی نگاه داشته‌اند؟ شاید بتوان گفت که این عمل به خاطر حفظ و حراست خود از گزند دشمنان بوده است. ولی چگونه است که حضرت مهدی (ع) می‌تواند در بین مردم باشد و در روی زمین سیر کند ولی قاطبه مردم ایشان را نبینند، یا ببینند ولی نشناسند؟

خواننده و شنیده‌ام که بسیاری از عرفا و اولیاء خدا قدرت تصرف دارند، یعنی می‌توانند بر ذهن افراد اثر بگذارند. البته این بزرگان چیزی جز خواست خداوند و خیر و صلاح فرد را نمی‌خواهند. همچنین شنیده‌ام که افرادی نیز هستند که با آموزش و در اثر ریاضت و ممارست، این قدرت را بدست می‌آورند.

در این زمینه چندی پیش مطلبی می‌خواندم با این مضمون که عارفی در جنگلی دور دست در هندوستان صومعه‌ای دایر کرده بود که در آن به ارشاد و هدایت افراد می‌پرداخت. او تمایلی به شهرت نداشت و به اصطلاح از افراد ناباب اجتناب می‌کرد. یک خبرنگار غربی تصمیم گرفت تا درباره او تحقیق کند و نتایج را به چاپ برساند. با سعی و کوشش فراوان از فردی که با آن عارف آشنا بود نقشه‌ای بسیار دقیق دریافت نمود که او را به صومعه این مرد خدا هدایت می‌کرد. خبرنگار با استفاده از نقشه جستجوی خود را شروع کرد. مرد عارف که تمایلی به آشنایی با خبرنگار و تحقیق او نداشت و آن را به صلاح نمی‌دانست در ذهن خبرنگار چنان تصرف کرد که او مثلاً به جای دیدن رودخانه‌ای که در نقشه به آن اشاره شده و در

چند قدمی وی بود، کوهی می دید و به همین دلیل تصور می کرد که راه را اشتباه آمده و لاجرم تغییر مسیر می داد و اگر دوباره راه خود را از روی نقشه پیدا می کرد، مانند دفعه قبل گمراه می شد. خلاصه اینکه مرد عارف چنان از راه دور در ذهن خبرنگار تصرف می کرد که او پس از ساعت‌ها نتوانست راه را پیدا کند و در نتیجه از سفر و جستجوی خود دست کشید.

آیا هیچ برای شما پیش آمده است که به چیزی نگاه کرده ولی به علت بی توجهی، آن را ندیده باشید؟ چطور چنین چیزی ممکن است؟ من فکر می کنم عرفا و اولیاء خدا و یا افرادی که فن تصرف در ذهن را آموخته اند می توانند در فعالیت مغز شما تصرف کنند. شاید این عمل را با ارسال امواجی از مغز خود انجام دهند و یا با استفاده از منابعی طبیعی که به آنها واقف هستند. در هر حال من جزئیات این امر رانمی دانم و در این زمینه تحقیقی نیز ندیده ام ولی این امر را می پذیرم که اگر افراد معمولی در اثر آموزش، ریاضت و ممارست، و عرفا به خاطر تقرب و نزدیکی به خداوند می توانند در ذهن دیگران تصرف نمایند، برای شخصیتی مانند حضرت مهدی (ع) هیچ مشکل نیست که مثلاً در جمعی حاضر باشند ولی در ذهن افراد طوری تصرف کنند که کسی ایشان را نبیند و یا ایشان را نشناسد و یا نتواند با مشارالیه حرفی بزند. برای ایشان هیچ مانعی نیست که تعالیم و دستورات خود را از طریق دل به افرادی که شایستگی و لیاقت دارند ابلاغ نمایند، یا پاسخ سوالات افراد را بدهند. چنین کاری ممکن است در خواب یا بیداری؛ به خصوص در حالت مراقبه که ذهن خود را کاملاً آرام کرده ایم اتفاق بیفتد. همچنین ممکن است دستورات ایشان یا پاسخ سوالاتی را که با ایشان مطرح کرده ایم مثلاً با خواندن یا شنیدن مطلبی و یادیدن چیزی بیابیم.

یا مهدی

اجازه فرما

امروز را با عشق به تو آغاز کنم

امروز را با عشق به تو پر کنم

امروز را با عشق به تو بگذرانم

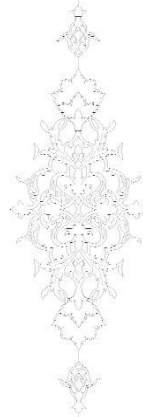
امروز را با عشق به توبه پایان رسانم

یا مهدی

می دانم که با عشق به توقادر خواهیم بود تمام انسان ها را دوست بدارم، بهتر تزکیه

نفس کرده و تقوی پیشه نمایم و مؤثرتر، خالصانه تر و بی ریایتر به جامعه بشری

خدمت کنم و بدینوسیله درد و جهان رستگاری یابم.



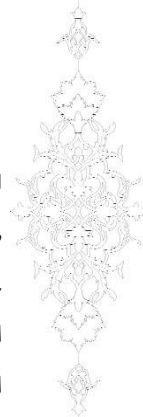
فصل ۶

ارزیابی ردایل و فضایل اخلاقی خود

ارزیابی رذایل و فضایل اخلاقی خود

هیچگاه از خود پرسیده‌اید که وقتی حضرت مهدی (ع) ظهور فرمود و حکومت عدل الهی را تشکیل داد چه کسانی با ایشان همکاری خواهند داشت و به اصطلاح کارگزاران دولت آن بزرگوار خواهند بود؟ آیا دوست دارید شما نیز یکی از این کارگزاران و به اصطلاح دررکاب حضرت باشید؟ فکر می‌کنید این کارگزاران باید دارای چه خصوصیتی باشند؟

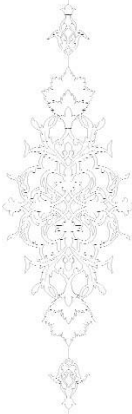
هیچ کس از زمان قطعی ظهور حضرت مهدی (ع) اطلاعی ندارد ولی همه‌ی شیعیان جهان در حالی که نمی‌دانند در زمان ظهور زنده خواهند بود یا نه، یا در زمان ظهور رجعت خواهند کرد و ایشان را در کالبد خویش خواهند دید یا نه، و یا اینکه از کارگزاران دولت حضرت مهدی (ع) خواهند بود یا نه همه روزه برای ظهور هرچه زودتر ایشان دعا می‌کنند. به هر حال باید برای کسب لیاقت چنین دیداری، و کارگزاری احتمالی چنین دولتی، نهایت کوشش را بنماییم. ولی چگونه خود را



برای دیدار مهدی (ع) آماده کنیم؟

معتقدم افرادی افتخار دیدار حضوری حضرت مهدی (ع) را در زمان ظهور و یا لیاقت دیدار ایشان را در قلب خود خواهند داشت که از رذایل اخلاقی مبرا و در عوض از ارزش‌های والای انسانی-اسلامی برخوردار باشند. برای ایجاد این لیاقت و شایستگی باید سعی کنیم تا آنجا که مقدور است رذایل اخلاقی را در خود کاهش داده و در نهایت حذف کنیم؛ یعنی تزکیه نفس کرده و ارزش‌های انسانی را پرورش داده و در خود تقویت کنیم. برای نیل به این مقصود باید ابتدا به ارزیابی خود بپردازیم.

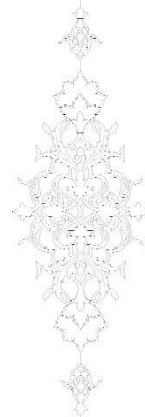
برای ارزیابی خود لازم است ابتدا این خصوصیات؛ یعنی رذایل و فضایل اخلاقی خود را بشناسیم. در صفحات بعد به ذکر تعدادی از رذایل اخلاقی و ارزش‌های انسانی خواهیم پرداخت.



رذایل اخلاقی

خصوصیات پست و زشت بسیاری هستند که ممکن است بعضی از انسان‌ها دچار آنها باشند و لازم است در کاهش و در نهایت رفع آنها بکوشند. مهمترین این خصوصیات پست یا رذایل اخلاقی به ترتیب حروف الفبا عبارتند از: [۱].

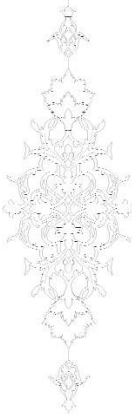
- | | |
|-----------------------|------------------|
| ۱. آرزوی کسب ثروت و | ۱۴. خودپرستی |
| شهرت و قدرت | ۱۵. دروغ |
| ۲. اضطراب | ۱۶. دل‌بستگی |
| ۳. انتقام‌جویی | ۱۷. دلتنگی |
| ۴. بدخواهی | ۱۸. دورویی |
| ۵. تحقیر | ۱۹. ستم |
| ۶. ترس | ۲۰. سرزنش |
| ۷. تملق و چاپلوسی | ۲۱. شهوت‌رانی |
| ۸. تنفرو کینه | ۲۲. عجله |
| ۹. توقع | ۲۳. عصبانیت |
| ۱۰. حسادت | ۲۴. عیب‌جویی |
| ۱۱. حرص و زیاده‌خواهی | ۲۵. غصه |
| ۱۲. خشم | ۲۶. نومیدی و یأس |
| ۱۳. خشونت | ۲۷. وسواس |



ارزش‌های انسانی

در مقایسه با رذایل اخلاقی، ارزش‌های زیادی نیز وجود دارند که بسیاری از مردم از آنها برخوردارند. مهمترین این ارزش‌ها عبارتند از:

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| ۱۵. خدمت | ۱. ایمان به خدا |
| ۱۶. خیرخواهی | ۲. عشق و محبت |
| ۱۷. رضایت | ۳. امید به آینده |
| ۱۸. سپاسگزاری | ۴. احترام به موجودات |
| ۱۹. شجاعت | ۵. اعتماد به نفس |
| ۲۰. صبر | ۶. پذیرش دیگران |
| ۲۱. صداقت | ۷. پشتکار |
| ۲۲. صرفه‌جویی | ۸. تحرک |
| ۲۳. عدم وابستگی | ۹. تحمل |
| ۲۴. فداکاری | ۱۰. تقوی |
| ۲۵. گذشت | ۱۱. تواضع |
| ۲۶. محدود کردن آرزوها | ۱۲. توکل |
| ۲۷. وفای به عهد | ۱۳. جوانمردی |
| | ۱۴. خوش بینی |



برای اینکه لیاقت دیدار قلبی مهدی (ع) را بدست آوریم، لازم است سعی و کوشش فراوان نماییم تا هرچه بیشتر ارزش های انسانی را در خود تقویت و رذایل اخلاقی را از خود دور و در نهایت خود را از آنها پاک نماییم. یعنی نفس خود را تزکیه نموده و تقوی پیشه کنیم. ولی از کجا بدانیم که از کدام رذیله اخلاقی بیشتر رنج می بریم و کدام ارزش انسانی می تواند این رذایل را حذف نماید؟

برای اینکه پی ببریم از کدام رذیله اخلاقی بیشتر رنج می بریم، می توانیم جدول ۱ را که در صفحه ۵۲ ملاحظه می شود، هر شب و قبل از خواب تکمیل نموده و به اصطلاح خود را در روزی که به پایان می رسد ارزیابی کنیم. برای اینکه بتوانیم ارزیابی خود را کمی نماییم می توانیم برای هر یک از خصوصیات ذکر شده حداکثر نمره بیست را قایل شویم و نسبت به برخورداری از هر یک از رذایل اخلاقی به خود نمره ای بین ۰ تا ۲۰ بدهیم، به طوری که اگر از خصوصیتی برخوردار نیستیم به آن نمره ۰ صفر و اگر شدیداً به آن مبتلا هستیم به آن نمره بیست، و در حالات دیگر نمره ای که بیانگر شدت آن خصوصیت اخلاقی در مادر طول روز بوده بدهیم و این نمره را در مقابل آن رذیله اخلاقی بنویسیم. پیشنهاد می کنم این جدول را تکثیر نموده و آن را در تمام روزهای یک ماه پر کنید و جمع نمرات خصوصیت را در جدول شماره ۲ (صفحه ۵۳) بیاورید. این جدول ماهانه نشان می دهد که از کدام یک از این رذایل اخلاقی بیشتر رنج می برید. اگر مایل باشید می توانید چند ماه این جداول را تکمیل کنید تا ارزیابی شما دقیق تر باشد. البته لزومی ندارد که جداول روزانه و ماهانه خود را به کسی نشان دهید. می توانید آنها را کاملاً محرمانه نگاه دارید؛ چون هدف از این ارزیابی ها پی بردن به خصوصیتی است که ما به عنوان رذایل اخلاقی از آنها یاد کرده ایم و شما به خاطر عشقتان به حضرت مهدی (ع) و شوقتان برای دیدار قلبی با ایشان تصمیم گرفته اید که آنها را کاهش داده و در نهایت از خود دفع کنید و به اصطلاح تزکیه نفس نمایید.

هم زمان با تکمیل جداول ۱ و ۲ که برای پی بردن به رذایل اخلاقی خود تکمیل می‌کنید، می‌توانید جداول ۳ و ۴ مندرج در صفحات ۵۴ و ۵۵ را برای ارزیابی فضائل و ارزش‌های انسانی خود تکمیل نمایید. این جداول شبیه جداول ۱ و ۲ هستند. در جدول ۳ میزان برخورداری خود را از ارزش انسانی ذکر شده ارزیابی کرده و برای هر ارزش نمره‌ای بین صفر و بیست به خود بدهید، نمره صفر برای وقتی است که خدای ناکرده از آن ارزش بی بهره هستید و نمره بیست برای زمانی است که شدیداً از آن بهره‌منداید. جدول ۴ حاوی جمع نمراتی است که در طول ماه به میزان برخورداری از هر یک از ارزش‌های انسانی به خود داده‌اید. البته ارزش‌های انسانی ذکر شده تماماً دارای یک وزن یا ارزش کمی نیستند، مثلاً ارزش ایمان به خدا و عشق و محبت ورزیدن و خدمت نمودن به مراتب بیشتر از سایر ارزش‌هایی است که در این جداول ذکر شده‌اند ولی به خاطر ساده‌تر شدن ارزیابی، برای تمام آنها وزن یا ارزش یکسانی در نظر گرفته‌ایم. شما می‌توانید ارزش کمی این ارزش‌ها را متفاوت انتخاب کنید ولی سعی نمایید برای بیست و هفت ارزش یاد شده، جمع نمرات همان ۵۴۰ باشد. البته می‌توانید چنین کاری را برای جدول ۱ نیز بنمایید.

با مقایسه هر روزه جداول ۱ و ۳ و هر ماهه جداول ۲ و ۴، می‌توانیم از خود ارزیابی کلی نموده و ببینیم که بیشتر از ارزش‌های انسانی برخوردار هستیم یا رذایل اخلاقی. در هر حال تکمیل این جداول امری شخصی است و دلیلی ندارد که آنها را به دیگران نشان دهیم و اجازه دهیم دیگران به خصوصیات اخلاقی ما پی ببرند. از این جداول برای اقدامات بعدی استفاده خواهیم کرد.

جدول ۱

ارزیابی روزانه ردایل اخلاقی خود

تاریخ (روز، ماه، سال)...

هر روز نسبت به برخورداری از هر یک از ردایل اخلاقی ذکر شده در زیر، نمره‌ای بین صفر تا بیست به خود بدهید و این نمره را در مقابل آن ردیله‌ی اخلاقی بنویسید. نمره صفر معرف عدم برخورداری و نمره بیست معرف برخورداری شدید شما از آن خصوصیت اخلاقی است.

- | | |
|-------------------------------------|----------------------|
| ۱. آرزو برای کسب ثروت و شهرت و قدرت | () |
| ۲. اضطراب | () ۱۵. دروغ |
| ۳. انتقامجویی | () ۱۶. دلبستگی |
| ۴. بدخواهی | () ۱۷. دلتنگی |
| ۵. تحقیر | () ۱۸. دورویی |
| ۶. ترس | () ۱۹. ستم |
| ۷. تملق و چاپلوسی | () ۲۰. سرزنش |
| ۸. تنفر و کینه | () ۲۱. شهوت‌رانی |
| ۹. توقع | () ۲۲. عجله |
| ۱۰. حسادت | () ۲۳. عصبانیت |
| ۱۱. حرص | () ۲۴. عیب‌جویی |
| ۱۲. خشم | () ۲۵. غصه |
| ۱۳. خشونت | () ۲۶. نومیدی و یاس |
| ۱۴. خودپرستی | () ۲۷. وسواس |

جمع کل نمرات داده شده در روز ()

جدول ۲

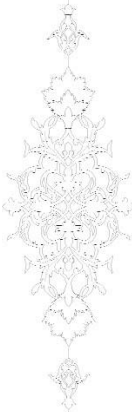
ارزیابی ماهانه رذایل اخلاقی خود

ماه و سال و ...

با مراجعه به جدول ۱ نمراتی را که به نسبت برخورداری از هر یک از رذایل اخلاقی در روزهای ماه به خود داده‌اید جمع نموده و حاصل آن را در مقابل آن رذیله یا خصوصیت اخلاقی بنویسید.

- | | |
|-------------------------------------|-----|
| ۱. آرزو برای کسب ثروت و شهرت و قدرت | () |
| ۲. اضطراب | () |
| ۱۵. دروغ | () |
| ۳. انتقامجویی | () |
| ۱۶. دلبستگی | () |
| ۴. بدخواهی | () |
| ۱۷. دل‌تنگی | () |
| ۵. تحقیر | () |
| ۱۸. دورویی | () |
| ۶. ترس | () |
| ۱۹. ستم | () |
| ۷. تملق و چاپلوسی | () |
| ۲۰. سرزنش | () |
| ۸. تنفرو کینه | () |
| ۲۱. شهوت | () |
| ۹. توقع | () |
| ۲۲. عجله | () |
| ۱۰. حسادت | () |
| ۲۳. عصبانیت | () |
| ۱۱. حرص | () |
| ۲۴. عیب جویی | () |
| ۱۲. خشم | () |
| ۲۵. غصه | () |
| ۱۳. خشونت | () |
| ۲۶. نومیدی و یاس | () |
| ۱۴. خودپرستی | () |
| ۲۷. وسواس | () |

جمع کل نمرات داده شده در ماه ()



جدول ۳

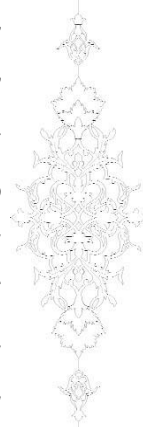
ارزیابی روزانه ارزش‌های انسانی خود

تاریخ (روز، ماه، سال)...

هر روز نسبت به برخورداری از هر یک از ارزش‌های انسانی ذکر شده در زیر، نمره‌ای بین صفر و بیست به خود بدهید و این نمره را در مقابل آن ارزش انسانی بنویسید. نمره صفر معرف عدم برخورداری و نمره بیست معرف برخورداری شدید از آن خصوصیت اخلاقی است.

- | | |
|-----|-----------------------|
| () | ۱. ایمان به خدا |
| () | ۲. عشق و محبت |
| () | ۳. امید به آینده |
| () | ۴. احترام به موجودات |
| () | ۵. اعتماد به نفس |
| () | ۶. پذیرش دیگران |
| () | ۷. پشتکار |
| () | ۸. تحرک |
| () | ۹. تحمل |
| () | ۱۰. تقوی |
| () | ۱۱. تواضع |
| () | ۱۲. توکل |
| () | ۱۳. جوانمردی |
| () | ۱۴. خوش بینی |
| () | ۱۵. خدمت |
| () | ۱۶. خیرخواهی |
| () | ۱۷. رضایت |
| () | ۱۸. سپاسگزاری |
| () | ۱۹. شجاعت |
| () | ۲۰. صبر |
| () | ۲۱. صداقت |
| () | ۲۲. صرفه جویی |
| () | ۲۳. عدم وابستگی |
| () | ۲۴. فداکاری |
| () | ۲۵. گذشت |
| () | ۲۶. محدود کردن آرزوها |
| () | ۲۷. وفای به عهد |

جمع کل نمرات داده شده در روز ()



جدول ۴

ارزیابی ماهانه ارزش‌های انسانی خود

ماه و سال ...

با مراجعه به جدول ۳ نمراتی را که برای برخورداری از هر یک از ارزش‌های انسانی در روزهای ماه به خود داده‌اید جمع نموده و حاصل آن را در مقابل آن ارزش انسانی یا خصوصیت اخلاقی بنویسید.

- | | |
|-----------------------|-----|
| ۱. ایمان به خدا | () |
| ۲. عشق و محبت | () |
| ۳. امید به آینده | () |
| ۴. احترام به موجودات | () |
| ۵. اعتماد به نفس | () |
| ۶. پذیرش دیگران | () |
| ۷. پشتکار | () |
| ۸. تحرک | () |
| ۹. تحمل | () |
| ۱۰. تقوی | () |
| ۱۱. تواضع | () |
| ۱۲. توکل | () |
| ۱۳. جوانمردی | () |
| ۱۴. خوش بینی | () |
| ۱۵. خدمت | () |
| ۱۶. خیرخواهی | () |
| ۱۷. رضایت | () |
| ۱۸. سپاسگزاری | () |
| ۱۹. شجاعت | () |
| ۲۰. صبر | () |
| ۲۱. صداقت | () |
| ۲۲. صرفه جویی | () |
| ۲۳. عدم وابستگی | () |
| ۲۴. فداکاری | () |
| ۲۵. گذشت | () |
| ۲۶. محدود کردن آرزوها | () |
| ۲۷. وفای به عهد | () |

جمع کلیه نمرات داده شده در ماه ()

- تمرین ۱. جدول ۱ را برای حداقل سی روز یک ماه تکمیل نمایید.
 تمرین ۲. جدول ۲ را برای حداقل یک ماه تکمیل نمایید.
 تمرین ۳. جدول ۳ را برای حداقل سی روز یک ماه تکمیل نمایید.
 تمرین ۴. جدول ۴ را برای حداقل یک ماه تکمیل نمایید.

تزکیه نفس و تقوی

با کاهش و در نهایت حذف کلیه رذایل اخلاقی، در حقیقت تزکیه نفس می‌نماییم. به این موضوع در کتاب آسمانی ما؛ قرآن به آن اشارات زیادی شده است (مثلاً در آیه نه سوره الشمس خداوند می‌فرماید قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا. که: هر که در پاکی آن [نفس] کوشید رستگار شد).

وقتی که نفس خود را کاملاً از این رذایل اخلاقی پاک کردیم؛ یعنی زمانی که توانستیم در جداول ارزیابی ۱ و ۲ به میزان برخورداری از هر یک از این رذائل نمره صفر به خود بدهیم، آن وقت می‌توانیم بگوییم که از تقوی برخوردار و فردی متقی هستیم. امیدوارم که من هم بتوانم روزی به این درجه از کمال اخلاقی برسم. در فصل بعد راهی را برای تزکیه نفس پیشنهاد می‌کنیم.

با تکمیل جدول ۵ (صفحه ۶۰) مشخص می‌کنید که کدام یک از ارزش‌های انسانی بیشترین اثر را در کاهش و در نهایت حذف رذایل اخلاقی‌ای که شدیداً از آنها رنج می‌برید دارند و سعی وافر خواهید نمود تا این ارزش انسانی را در خود پرورش داده و تقویت نمایید. به این ترتیب از این به بعد توجه ما معطوف به ارزش‌های والای انسانی خواهد شد و اجازه خواهیم داد این ارزش‌ها فکر و ذهن ما را اشغال نمایند و دیگر راجع به رذایل اخلاقی فکر و صحبت نمی‌کنیم.

فصل ۷



حذف رداییل اخلاقی با پرورش ارزش‌های انسانی



حذف رذایل اخلاقی با پرورش ارزش‌های انسانی

این آرزوی هر مسلمان است که بتواند تزکیه نفس نموده و تمام رذایل اخلاقی را کاملاً از خود دور و در عوض، ارزش‌های انسانی را در خود پرورش دهد. معتقدم وقتی به این مرحله از کمال اخلاقی و معنوی رسیدیم؛ یعنی وقتی که از هیچ یک از رذایل اخلاقی برخوردار نبودیم و در عوض ارزش‌های والای انسانی – اسلامی در ما کاملاً پرورش یافت، آن وقت فردی متقی هستیم و می‌توانیم از حضرت مهدی (ع) تقاضا نماییم تا در قلبمان با ما دیدار کند. در حقیقت با این تکامل اخلاقی ست که لیاقت دیدار قلبی با حضرت مهدی (ع) را در خود به وجود می‌آوریم.

برای کاهش و در نهایت حذف رذایل اخلاقی در خود می‌توانیم از جدول ۵ (صفحه ۶۰) استفاده کنیم. با مراجعه به جدول ۲ آن رذایلی را که شما از آنها بیشترین رنج می‌برید و در این جدول دارای بالاترین نمره هستند انتخاب کنید.

ردایلی را در ستون سمت راست جدول ۵ بنویسید. حال به فهرست ارزش‌های انسانی مراجعه نموده و تعداد ده ارزش را که فکر می‌کنید با پرورش و تقویت آنها می‌توانید آن ردایلی اخلاقی را کاهش دهید انتخاب کنید. این ارزش‌ها را در بالای ستون‌های ردیف اول بنویسید. اینک به هر یک از ردایلی اخلاقی توجه کرده و ببینید که برخورداری از کدام ارزش انسانی بیشترین اثر را در حذف این خصوصیت دارد. سپس در داخل خانه‌ای که در مقابل آن ردیله‌ی اخلاقی و زیر ارزش انسانی مربوطه وجود دارد، نمره‌ای حداکثر تا ده بنویسید. به تمام ردایلی اخلاقی توجه کرده و اثرات زدودن آنها را با ارزش‌های انسانی یاد شده در بالای هر ستون تعیین و در خانه مربوطه آن اثرات را با نمره‌هایی معین کنید.

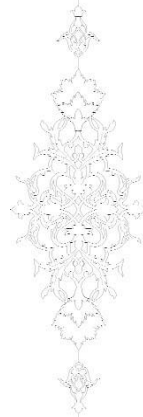
برای نمونه جدول ۶ (صفحه ۶۱) تهیه شده است. در این جدول فرض کرده‌ایم که اضطراب، تحقیر، تنفر، توقع، حسادت، حرص، خودپرستی، دورویی، عیب‌جویی و ناامیدی ده ردیله‌ی اخلاقی‌ای هستند که در طی حداقل یک ماه و در پی ارزیابی‌های مستمر خود پی برده‌ایم که از آنها برخورداریم و از آنها به شدت رنج می‌بریم. آنها را در ستون اول سمت راست آورده‌ایم. با مراجعه به صورت اسامی ارزش‌های انسانی: عشق، امید، توکل، خوش‌بینی، خیرخواهی، رضایت، سپاسگزاری، صبر، صداقت و گذشت را انتخاب و در ردیف اول و در بالای ستون‌ها ذکر کرده‌ایم. به عنوان مثال اثر پرورش و تقویت ارزش انسانی توکل را در زدودن اضطراب، توقع، حسادت، حرص و ناامیدی تعیین نموده و در خانه‌ی مربوطه نوشته‌ایم. به نظر من برخورداری از ارزش انسانی توکل که خداوند تاکنون نیازهای ما را برطرف نموده و در آینده نیز با برنامه‌ریزی، همت، سعی و کوشش و پشتکاری که از خود نشان خواهیم داد برآورده خواهد کرد، می‌تواند اضطراب، توقع، حسادت، حرص و ناامیدی ما را کاملاً حذف نماید. به این ترتیب در خانه‌های مربوطه نمره ده را آورده‌ایم.

تمرین ۵. جدول ۵ را تکمیل کنید.

تمرین ۶. جدول ۶ را تکمیل کنید.

برنامه‌ریزی برای پرورش ارزش‌های انسانی

حال با مراجعه به جدول ۵، پنج ارزش انسانی‌ای که فکر می‌کنید بیشترین اثر را در کاهش آن دسته از ذایل اخلاقی که از آنها بیشترین رنج را می‌برید دارند، انتخاب نمایید و برنامه‌ریزی کنید که در ۵ ماه آینده ارزش‌های انسانی انتخاب شده را در حد اعلامی خود تقویت نمایید. به عنوان مثال، فرض می‌کنیم که می‌خواهیم در ۵ ماه آینده پنج ارزش: توکل، گذشت، سپاسگزاری، خیرخواهی و رضایت را در خود تقویت کنیم. در حالی که روش‌های مختلفی را می‌توان برای پرورش این ارزش‌ها و سایر ارزش‌های انسانی بکار برد، در فصل ۸ روش آرامش ذهن، تجسم خلاق و ارتباط با استاد را به عنوان یک روش بسیار مؤثر معرفی خواهیم کرد.



فصل ۸

ارتباط با استاد، روشی مناسب برای پرورش
ارزش‌های انسانی

ارتباط با استاد، روشی مناسب برای پرورش ارزش‌های انسانی

بی‌تردید درباره تلقین به نفس و اهمیت آن در دستیابی به چیزهایی که مایل به برخورداری از آنها هستیم شنیده و خوانده‌اید. مؤثرتر از تلقین، آرامش ذهن و تجسم خود در آن حالت است. البته بسیار مهم‌تر از هر دوی این روش‌ها، این باور و اعتقاد است که ما می‌توانیم به مورد دلخواه خود دست بیابیم. اگر این باور و اعتقاد وجود نداشته باشد به سختی می‌توانیم به آنچه که دوست داریم برسیم و یا چیزی را که می‌خواهیم، بدست آوریم. اثر باور، در درمان کاملاً مشهود است. یک فرد مریض البته دوست دارد و می‌خواهد که درمان شود ولی دارو و اقدامات پزشک وقتی مؤثر خواهند بود که بیمار به تخصص و توانایی پزشک اعتقاد داشته باشد. اهمیت باور و اعتقاد به قدری است که می‌توان گفت که اگر شما چیزی را واقعاً واقعاً بخواهید و واقعاً واقعاً باور داشته باشید که می‌توانید آن را داشته باشید یا از آن برخوردار باشید و واقعاً واقعاً در دستیابی به آن سعی و کوشش کنید، نظام آفرینش خداوندی طوری عمل می‌کند که شما به آن برسید. هر چه باور و اعتقاد، سعی و کوشش، و صبرتان بیشتر باشد، سریع‌تر می‌توانید به موضوع دلخواه خود برسید. درباره‌ی اعتقاد و باور در درمان بیماری و حتی میراندن خود و در تقابل با آن، سلامتی و خود درمانی، در کتاب شادی و زندگی^[۱] مفصلاً بحث کرده‌ایم.



چنانچه مایل باشید می‌توانید به آن کتاب مراجعه نمایید.

— انتخاب یک یا چند نفر به عنوان استاد

در طول تاریخ افراد زیادی بوده‌اند که زندگیشان لبریز از محبت و عشق ورزی و خدمتگزاری بی‌ریا بوده، از رذایل اخلاقی کاملاً مبرا و در عوض از ارزش‌های انسانی به طور کامل برخوردار بوده‌اند. می‌توانیم این افراد را که زندگیشان برای بقیه انسان‌ها الگو بوده، استاد بنامیم. این بزرگواران راه و روش زندگی و چگونگی تحصیل در دانشگاه زندگی^[۲۷] را به ما آموخته‌اند.

خیلی‌ها این افراد را پیر، مرشد، مولا، مراد، رهبر، معلم، مربی و... غیره نامیده‌اند. من مایلم آنان را استاد بنامم. تاریخ بشر شاهد زندگی و تعالیم استادان بسیاری بوده است.

می‌توان عرفا و بزرگانی چون مولوی، سعدی، حافظ، امام خمینی و شهید دکتر مصطفی چمران (رضوان الله تعالی علیهم اجمعین) را به عنوان استاد نام برد. حداقل یک نفر را از بین کلیه عرفا و اولیایی که می‌شناسید و می‌دانید که با تزکیه‌ی نفس از تقوی برخوردار بوده؛ یعنی از رذایل اخلاقی کاملاً مبرا است و با کمال عشق و محبت خدمات ارزشمندی کرده است، شناسایی نمایید. او فردی است که شما او را خیلی دوست دارید و بسیار مایل هستید که وی را مثلاً در خواب و رؤیا ببینید.

در کتاب دانشگاه زندگی^[۲۷]، زندگی روی زمین را با تحصیل در یک دانشگاه - دانشگاه زندگی - مقایسه کرده‌ایم. در آنجا خداوند را مؤسس و رئیس دانشگاه زندگی دانسته و از پیامبران، امامان و سایر معصومین مذهب شیعه جعفری به عنوان استادان مدعو دانشگاه زندگی یاد کرده‌ایم. سایر انسان‌ها، نقش دوگانه شاگرد و معلمی بازی می‌کنند، ولی بعضی از آنان نقش معلمیشان بیشتر و

دیگران نقش شاگردیشان قوی تر است.

تمرین ۷. زندگی چند نفر از اولیاء خدا را مرور کرده و حداقل یکی از آنان را که بسیار دوست دارید به عنوان استاد انتخاب کرده و نام او را در اینجا بنویسید:

— آرامش ذهن و تجسم خلاق^۱

در کتاب‌ها و گردهمایی‌های کشورهای جهان روش‌های بسیاری برای آموزش مراقبه^۲، تجسم خلاق^۳ و دستیابی به آرامش^۴ ارائه شده‌اند. من نیز چند کتاب در این زمینه خوانده‌ام و در گردهمایی‌های متعددی نیز شرکت کرده و بهره‌جسته‌ام. ممکن است شما هم اکنون از روش خاصی برای مقاصد فوق استفاده کنید. در اینجا مایلیم روشی را که خود در تجسم خلاق، مراقبه و آرامش تجربه کرده و از آن بهره‌فراوان گرفته‌ام با شما در میان بگذارم. امیدوارم این روش برای شما نیز مفید باشد. منظور من از توضیح روش زیر این نیست که شما روش خود را رها و روش پیشنهادی مرا دنبال کنید، بلکه می‌خواهم روش جدیدی را بیاموزید و اگر بهره‌گرفتید ادامه دهید. چنانچه از روش خاصی استفاده نمی‌کنید، درخواست می‌کنم روش پیشنهادی را فرا گرفته و بکار بندید. معتقدم منافع بسیاری بر این روش و تمرین‌های آن مترتب است و ساعتی که صرف آن می‌کنید سرمایه‌گذاری با ارزشی برای پرورش ارزش‌های انسانی خواهد بود. این روش را به طور مختصر در زیر شرح می‌دهیم.

۱. مطالب این قسمت به طور مفصل‌تر در کتاب شادی و زندگی [۱] آورده شده است. چنانچه آن کتاب را خوانده‌اید و به روش پیشنهاد شده در آن در آرامش ذهن، تجسم خلاق و مراقبه کاملاً آشنایی دارید و تمرین‌های پیشنهادی در آن را با موفقیت انجام داده‌اید، می‌توانید از این قسمت صرف‌نظر نموده و مستقیماً به فصل ۹ مراجعه نمایید.

2. Meditation.
3. Creative Visualization.
4. Relaxation

الف) استادتان را به خانه‌ی تان بیاورید: تصویر استادتان را در جایی که دائماً در معرض دیدتان است قرار دهید تا همیشه به یاد او باشید. اگر بیش از یک استاد و مراد دارید، چه بهتر. در صورت امکان منزل یا محل کار خود را با عکس همه این بزرگواران تزئین کنید.

ب) حریم خلوتی برای خود درست کنید: اگر می‌توانید و مانع آسایش دیگر اعضای خانواده نمی‌شوید، در منزل گوشه آرام و خلوتی را به خود اختصاص دهید. در مواقع خاص و در زمان مراقبه و تجسم خلاق، استاد یا استادان خویش را در این محل ملاقات کنید. به این مکان نام ویژه‌ای بدهید؛ نامی که بیانگر صلح، آرامش، سرور، صفا و شادی باشد. اجازه دهید نامی برای این حریم خلوت پیشنهاد کنم. من واژه‌ی گوشه یا مکان آرامش برین را پیشنهاد می‌کنم. گوشه‌ی آرامش برین خود را با عکس استاد یا استادان خود و تصاویر دیگری که یادآور آرامش و صفا هستند تزئین نمایید. این تصاویر می‌توانند عکس گل سرخ یا گل‌های دیگر، پرندگان، پروانه‌ها، موجودات دیگر یا صحنه‌های آرام و صلح‌آمیز باشند. این تصاویر، به خصوص تصویر استادتان را طوری در گوشه آرامش برین قرار دهید که بتوانید در وضعیت نشسته آنها را به خوبی ببینید و مجبور نباشید برای دیدن آنها سرتان را خم کنید. در صورت تمایل و چنانچه مزاحمتی برای سایر اعضای خانواده پیش نمی‌آید، چند عود که بویشان را دوست دارید و به شرط اینکه خطر آتش‌سوزی وجود نداشته باشد روشن کنید. چند شمع را انتخاب و روشن کنید.

ج) خود را برای ملاقات با استادتان آماده کنید: زمانی از روز را انتخاب کنید که خانه خلوت و آرام است. این زمان می‌تواند قبل از طلوع آفتاب که بهترین زمان است، یا آخر شب باشد. در صورت امکان چند شاخه گل تازه و ترجیحاً گل سرخ تهیه کنید و در جای مناسبی در گوشه آرامش برین قرار دهید. از پاکیزه بودن بدن

و لباس خود اطمینان حاصل کرده، وضو بگیرید. به گوشه خلوت خود رفته، شمع و عود را روشن کنید و مطمئن شوید که خطر آتش سوزی و جود ندارد. روی هر کدام که راحت ترید، روی زمین یا صندلی بنشینید. اگر روی صندلی می‌نشینید، کف پاها را صاف بر زمین قرار دهید. چه روی زمین و چه روی صندلی، ستون فقرات و گردن خود را صاف و در یک خط نگهداشته، دست‌ها را روی زانوی ران‌ها قرار دهید؛ طوری که کف دست‌ها رو به بالا باشند.

د) از خداوند تشکر کنید: در حالی که در وضعیت راحتی روی صندلی و یا زمین نشسته‌اید و همه چیز آرام و ساکت است به عکس استاد یا استادان و تصاویر دیگری که در گوشه آرامش برین خود نصب کرده‌اید نگاه کنید و در حالی که از دیدن آنها و بوی گل و یا عود لذت می‌برید، چشمانتان را ببندید و از خداوند برای تمام نعمت‌های زندگی و نیز فرصتی که در این زمان و مکان خاص به شما عنایت فرموده قدردانی نمایید. این نعمت‌ها و برکات را برشمارید، سپس از فرصتی که برای ملاقات با استادان بدست آورده‌اید، سپاسگزاری کنید. خاطرنشان نمائید که هدف شما از دیدار با استاد و مراد و حس کردن او، پرورش ارزش‌های انسانی ست تا بتوانید همه کس و همه چیز را بی‌هیچ قید و شرطی دوست داشته باشید، مؤثرترین خدمت بی‌ریا را به مردم ارائه کنید و به خدا نزدیک‌تر شوید.

ه) تجسم خلاق و مراقبه را شروع کنید: در حالی که چشمانتان بسته است، چند نفس عمیق از بینی بکشید طوری که مدت دم، بازدم و نگهداری نفس یکسان باشد. حتی المقدور، بدون فشار آوردن به خود و احساس ناراحتی، بین نه تا دوازده نفس عمیق بکشید. تا حد امکان به هر نفس توجه کنید. در خیال خود با مولکول‌های اکسیژن همراه شده، به داخل ریه‌های خود رفته، در آنجا لختی درنگ کنید و شاهد تبادل اکسیژن با دی‌اکسید کربن باشید. سپس همراه با دی‌اکسید کربن از ریه‌ها و از بینی یا دهان خارج شوید. پس از اتمام تنفس عمیق

و در حالی که چشمانتان هنوز بسته است در ذهن خود شروع به شمردن از یک تا نه کنید. با هر شماره حس کنید که آرام و آرام‌تر می‌شوید. در ذهن و با خود بگویید که با هر شماره ذهنتان راحت‌تر و آسوده‌تر شده، از آرامش بیشتری برخوردار می‌شوید. در پایان شمارش احساس آرامش و راحتی کنید. حس کنید که خیلی راحت هستید و در ذهنتان چندین بار تکرار کنید که اکنون بسیار راحت و آسوده‌اید و از آرامش بسیار عمیقی برخوردارید.

و) برای خود یک «گوشه‌ی آرامش برین» ذهنی خلق کنید: برای تأثیر بیشتر فرایند آرامش بخشیدن به خود، اکنون در ذهن خود وارد محل آرام و زیبایی شوید. می‌توانید مکانی را انتخاب کنید که قبلاً خودش یا عکسش را دیده‌اید. این مکان می‌تواند یک باغ پر از گل یا میوه، کوهستان، ساحل دریا یا مکان دیگری باشد که در آن احساس آرامش و شادی می‌کنید. می‌توانید در ذهن خود مکان دلنشین یا آرامش دهنده‌ای را که دوست دارید خلق کنید، برای این آرامش‌دهنده ذهنی نیز نامی انتخاب کنید. برای همخوانی با گوشه‌ی آرامش برین فیزیکی، آرامش برین ذهنی را پیشنهاد می‌کنم. در حالی که کماکان چشمانتان بسته است وارد این مکان آرام، زیبا و امن (آرامش برین) بشوید. در گوشه و کنار آن گردش کنید و از همه چیز آن لذت ببرید. هرچه را که در اطرافتان است مشاهده و احساس کنید. گل‌ها، درختان زیبا و با شکوه، پرندگان و سایر حیواناتی را که در این مکانی پر از آرامش می‌یابید تحسین نمایید و خود را کاملاً آرام، راحت و بسیار شاد بیابید.

ز) با استاد خود دیدار کنید: در حالی که از زیبایی و آرامش مکان ذهنی خود لذت می‌برید، استادتان را در فاصله دور مجسم کنید. او زیر درخت کهنسال با شکوه و بزرگی روی نیمکتی نشسته و به شما نگاه می‌کند؛ گویی منتظر شماست. به سوی استاد خود بروید و در حالی که از دیدن او بسیار خوشحال هستید به او سلام کنید. او برخاسته، شما را در بغل گرفته، می‌گوید از دیدار شما بسیار خرسند است و شما

راهمان گونه که هستتید دوست دارد و از اینکه می‌خواهید در خود خصایل انسانی را پرورش دهید و عشق و علاقه به خدمت بی‌چشم داشت را در خود تقویت کنید، بسیار خوشنود و راضی است.

به درخواست استاد کنار او نشسته، مصاحبت با مراد خود را ادامه داده، از لحظه لحظه آن لذت ببرید و از بودن در آنجا خوشحال و شادمان باشید. احساس کنید که از آرامش عمیقی برخوردارید. استاد و مرادتان تجسم واقعی عشق و رحمت الهی است. از چشمان و سراسر وجود او عشق می‌تراود. تا آنجا که می‌توانید انرژی عشق او را جذب کنید و از همه‌ی لحظات با او بودن لذت ببرید.

ح) پرورش یک ارزش انسانی در حضور استادان: ارزش انسانی‌ای را که مایلید در خود پرورش دهید با استاد خود در میان بگذارید. فرض کنید می‌خواهید ارزش انسانی توکل را در خود پرورش دهید تا عوامل بدبختی، افسردگی، اضطراب، حسادت، غصه، توقع و غیره را از میان برداشته و بتوانید دیگران و شرایطی که در آن هستتید را بهتر قبول کنید. در حالی که هنوز روی نیمکت نشسته‌اید می‌بینید که استادتان برخاسته، در برابرتان می‌ایستد، دست‌هایش را بالای سر شما نگاه می‌دارد؛ طوری که کف دست‌هایش رو به پایین است. با صدای بسیار خوش‌ذکر «الله، الله یا الله» را چند بار تکرار می‌نماید و به سر و تمام بدن شما انرژی ساطع می‌کند. مجسم کنید که نور آبی درخشانی از دستان استاد ساطع می‌شود و تمام بدن شما را با درخششی بسیار زیبا و مطبوع فرا می‌گیرد. خود را در این نور آبی آرامش‌بخش لطیف و زیبا غوطه‌ور کنید و در ذهن خود چنین تصدیق کنید که «من به خداوند و نظام آفرینشش و تمام زیبایی‌ها، شکوه و وفور نعمتش توکل و اعتماد دارم. او همه‌ی نیازهایم را بر حسب اعتقاد و تلاشم برآورده می‌کند. همه‌ی نیازهایی را که برای یک زندگی راحت و پرهیزگارانه لازم است تأمین می‌کند.» این عبارات تأکیدی را چندین بار تکرار کنید. عشقی را که از استادتان دریافت می‌کنید

حس کرده، از غوطه‌ور بودن در نور آبی رنگ لذت ببرید که شما را از ارزش انسانی توکل به خدا پر می‌کند.

توجه داشته باشید که هیچ کلمه یا عبارت منفی را به ذهنتان راه ندهید. به عبارت دیگر، از ادای عباراتی چون «من نگران نیستم» خودداری کنید. در عوض، از عباراتی چون «من خداوند و جهان آفرینشش را دوست دارم و ایمان دارم که نیازهایم را برآورده می‌کند، من از هر چه که برایم پیش می‌آید به هر شکلی که باشد - راضی و خوشحالم و همه چیز در زندگیم نیکوست» استفاده کنید. اگر از کسی بیزار و متنفر هستید به جای ادای عبارت «من از ... در دلم کینه ندارم» این عبارت را تکرار کنید: «من ... را آنچنان که هست دوست دارم. او در نظام آفرینش فردی منحصر به فرد و زیباست و در نمایشنامه‌ی خلقت، نقش انحصاری خود را به خوبی ایفا می‌کند. من از دوست داشتن او راضی و شاد هستم».

این جملات تأکیدی یا جملات مشابه را هر چند بار که می‌خواهید در حضور مراد و استادتان و در ذهن خود تکرار کنید و از هر لحظه با او بودن و غوطه‌ور شدن در نور آبی زیبا و لطیفی که از دستان او ساطع شده لذت ببرید. استادتان از شما که از هیچ تلاشی برای پرورش ارزش‌های انسانی دریغ نمی‌ورزید و از شنیدن سخنانی که بر زبان می‌رانید، بسیار راضی است.

ط) مرخص شدن از حضور استاد: وقتی احساس کردید زمان بازگشت به گوشه‌ی آرامش برین فیزیکی تان فرا رسیده، از مراد و استادتان سپاسگزاری کنید که امکان این ملاقات را فراهم و زمانی را با شما صرف کرده است. از او اجازه مرخصی بخواهید. وقتی این اجازه را داد، از ایشان خداحافظی کرده، آرامش برین ذهنی یا مکان ملاقات را ترک کنید. اکنون در ذهن خود از یک تانۀ بشمارید و با هر شماره بگویید که آگاهیتان بیشتر و بیشتر به گوشه‌ی خلوت فیزیکی تان معطوف می‌شود. وقتی به تانۀ رسیدید، در ذهن خود بگویید: «اکنون من از این مکان

آگاهی کامل دارم، احساس خوبی دارم، کاملاً آرام هستم و بسیار خوشحالم». عبارت «احساس خوبی دارم، کاملاً آرام هستم و بسیار خوشحالم» را چند بار تکرار کنید و سپس چشمانتان را باز کنید. از آرامش و سکونی که تجربه کرده‌اید و کماکان حس می‌کنید لذت ببرید و برای این تجربه از خداوند سپاسگزار باشید.

تبصره ۱. اگر تاکنون تجسم خلاق و مراقبه را تجربه نکرده‌اید یا اگر چنین تجربه‌ای داشته‌ولی مانند من در آرام کردن ذهن‌تان و جلوگیری از پراکندگی آن با مشکل مواجه هستید، ناامید نشوید. همه‌ی ما چنین مشکلی داریم. هر زمان ذهن‌تان از این شاخه به آن شاخه پرید، سعی کنید آن را متمرکز کنید. خود را سرزنش نکنید و از اینکه نتوانسته‌اید ذهن‌تان را آرام کنید احساس گناه نکنید.

اگر این اولین باری است که چنین تجربه‌ای بدست می‌آورید، پیشنهاد می‌کنم به آرامی پیش بروید. در صورت امکان ابتدا آمادگی‌های ذکر شده در موارد (الف) و (ب) را بدست آورید. سپس یک هفته موارد (ج) تا (ه) را انجام دهید و در پایان هر مراقبه در ذهن خود از یک تا نه بشمارید و با هر شماره تکرار کنید که اکنون آگاهی‌تان بیشتر و بیشتر به سمت گوشه‌ی آرامش برین تان معطوف می‌گردد. وقتی به شماره نه رسیدید، در ذهن خود بگویید: «اکنون من کاملاً از این مکان آگاهم، احساس خوبی دارم و بسیار خوشحالم». جمله «احساس خوبی دارم و بسیار خوشحالم» را چندین بار تکرار کنید و سپس چشمانتان را باز کنید. از احساس آرامش و سکونی که داشته‌اید و هنوز حس می‌کنید، لذت ببرید.

پس از یک هفته، موارد (ج) تا (ح) را انجام دهید و مراقبه را با همان روش پایان دهید. این تمرین را یک هفته انجام دهید. سپس همه‌ی مراحل (ج) تا (ط) را دنبال کنید.

تبصره ۲. اگر مانند اکثر افراد در تجسم مراد و استادان یا دیدن خود در حباب نور آبی مشکل دارید، از این خشنود باشید که خود را آرام کرده و در خود ارزش‌های

انسانی را پروانده‌اید.

تجسم ملاقات با استاد بسیار شبیه دیدن آن بزرگوار در خواب است، با این تفاوت که در خواب انسان از محیط اطراف خود ناآگاه است و عملاً بر آنچه در خواب می‌بیند کنترلی ندارد. در تجسم و ملاقات پیشنهادی فوق، شما از اتفاقات اطراف خود آگاهید و با همت خود استادتان را می‌بینید، و همانند خواب در ذهن خود با او صحبت می‌کنید، از او سؤال می‌کنید و او شما را راهنمایی کرده، مورد لطف خود قرار می‌دهد.

تهیه جدولی برای پرورش ارزش‌های انسانی

پرورش ارزش‌های انسانی احتیاج به زمان دارد و در این راه باید بسیار صبور بود. جدول ۷ می‌تواند در برنامه‌ریزی برای پرورش یک ارزش انسانی در طول ماه بکار رود.

در جدول ۵، اثرات و نتایج هر ارزش انسانی را در ریشه‌کنی یا کاهش عوامل منفی تعیین کردید. اکنون، ارزش‌هایی را که بیشترین اثر را در زدودن رذایل اخلاقی دارند انتخاب کنید؛ این ارزش‌ها بیشترین حاصل جمع را دارند. با تعیین روز و ماه، مدت زمانی را که می‌خواهید صرف پرورش هر ارزش انسانی کنید در جدول ۷ ذکر کنید. این جدول را برای حداقل ۵ ارزش انسانی پر کنید.

جدول ۷

برنامه زمانی پرورش ارزش‌های انسانی

ارزش‌های انسانی بی‌راکه مایلید در خود پرورش دهید از جدول ۵ انتخاب کنید و بر حسب اولویت بنویسید و در مقابل آنها مدت زمانی را که برای پرورش هر یک از آنها لازم می‌دانید، با ذکر نام ماه یا ماه‌ها بنویسید. در ستون سمت چپ نام رذایل

اخلاقی‌ای را بنویسید که با پرورش ارزش مورد نظر از بین می‌روند.

جدول شماره ۷

ارزش انسانی	مدت زمان لازم برای پرورش ارزش انسانی	ردائل اخلاقی‌ای که از بین می‌روند

برای مفرح کردن پرورش ارزش‌های انسانی می‌توانید از عکس، نقاشی، پوستر و یا هر چیزی که نشانه آن ارزش است استفاده کنید و آنها را در گوشه و کنار منزل و محل کار خود قرار دهید؛ مثلاً اگر تصمیم گرفته‌اید که در آبان ماه، رضایت را به عنوان یک ارزش انسانی در خود پرورش دهید، از تصویر، عکس، کلمات قصار، نقاشی و چیزهایی استفاده کنید که شما را یاد آوری می‌کنند که از آنچه دارید راضی هستید. با دوستانتان درباره این ویژگی اخلاقی صحبت کنید و بگذارید «تمام دنیا» بدانند که ماه آبان برای شما ماه رضایت است.

اگر مثلاً ماه دی را برای تقویت سپاسگزاری برگزیده‌اید، علاوه بر اقدامات فوق‌الذکر، از هیچ تلاشی برای ابراز قدردانی خود فروگذاری نکنید. ابتدا از خانواده، سپس اقوام دورتر، دوستان، جامعه و کشورتان به سبب هر آنچه که برایتان انجام داده‌اند هر چند که به نظر شما ناچیز باشند، سپاسگزاری کنید. صد البته، بیشترین سپاس خود را از خداوند به خاطر نظام آفرینشش، تمام الطافش

و تمام نعمت‌هایی که به شما ارزانی داشته است بیان کنید. سعی کنید این الطاف و نعمت‌ها را روی کاغذ بیاورید یا لااقل در ذهن خود مرور کنید و برای هر یک از آنها از خداوند تشکر نمائید.

تمرین ۸. جدول شماره ۷ را برای ۵ ارزش انسانی که مایلید در طول ۵ ماه آینده در خود پرورش دهید پر کنید و این خودسازی را از اولین روز ماه بعد آغاز نمایید. اقدامات مقدماتی (الف) و (ب) را که برای پرورش ارزش‌های انسانی زیر عنوان ارتباط با استاد آورده‌ایم پیش از شروع از ماه به عمل آورید.

در اولین روز ماه، پرورش آن خصوصیت انسانی‌یی را که در جدول ۷ انتخاب کرده‌اید آغاز کنید. موارد (ج) تا (ط) را انجام دهید. این تمرین را حداقل دو بار در روز، یک بار صبح زود و بار دیگر آخر شب، انجام دهید. در طول ماه، استاد و مرادتان را دایماً و عاشقانه به یاد داشته باشید و به وجود این ارزش انسانی در او بیندیشید. تا آنجا که می‌توانید در مورد پرورش این ارزش انسانی و افرادی که به درستی از این ارزش و خصوصیت اخلاقی برخوردار بوده‌اند یا هستند مطالعه و با دیگران صحبت کنید.

تمرین ۹. در پایان ماه جداول ۱ و ۳ را پر کنید و آن را با ماه قبل مقایسه نمایید. آیا در کاهش رذایل اخلاقی و تقویت ارزش‌های انسانی در خود تفاوتی می‌بینید؟

پرورش چند ارزش انسانی دیگر

قبلاً برای نمونه پرورش ارزش انسانی توکل را در حضور استاد ذکر کردیم. می‌توانیم به همان روش سایر ارزش‌های انسانی را در خود تقویت کرده و پرورش دهیم. حال، به بعضی از آنها می‌پردازیم. لازم است اضافه‌نمایم که برخورداری از این ارزش‌ها علاوه بر اینکه تعدادی از رذایل اخلاقی را در ما کاهش می‌دهند و یا

تماماً از بین می‌برند و به این ترتیب به تزکیه‌ی نفس ما کمک می‌کنند، باعث شادی ما نیز شده و آرامش خاطر و رضایت باطن را برای ما فراهم می‌کنند.^[۱]

خوشبینی و خیرخواهی: خوشبینی و خیرخواهی شیوه‌های کسب سریع شادی هستند. لازم است جستجو و دیدن چیزهای خوب زندگی را بیاموزیم. معتقدم که هر اتفاقی حاوی حداقل یکی از دروس دانشگاه زندگی است^[۲۷] و من به علت ناآگاهی از نظام خلقت بعضی از وقایع را خوب و بعضی را بد می‌نامم، در حالی که همه چیز مناسب و درست است.

برای همه‌ی ما پیش می‌آید که از کسی یا چیزی دلخور شویم. بر حسب عادت، وقتی که به این افراد یا چیزها فکر می‌کنیم اعمال بد یا خلافی را که مرتکب شده‌اند به یاد می‌آوریم. ابتدا غیرممکن یا دست کم مشکل است که این زشتکاری‌ها را از ذهن خود خارج کنیم ولی با تمرین و ممارست می‌توانیم مانع تسلط آنها بر ذهن و افکارمان شویم. می‌توانیم بکوشیم نکات مثبت و خوب این افراد یا موارد را تشخیص داده، فکرمان را بر آنها متمرکز کنیم. اگر این کار هم غیرممکن یا دشوار است باید بکوشیم ذهن خود را متوجه چیزهایی کنیم که برایمان خوب، زیبا و سرشار از عشق‌اند. می‌دانم که بیرون راندن فکر اعمال بد دیگران از ذهن خیلی دشوار است اما باید مشتاقانه سعی کنیم تا موفق شویم. این کار را باید برای تزکیه‌ی نفس، سلامتی و شادی خود انجام دهیم. دکتر لوئیز ال‌هی^[۲۸] دریافته است که اکثر دردهای جسمانی یا بیماری‌ها، ناشی از احساسات منفی‌ای است که سال‌ها بر ما مسلط بوده‌اند. در این میان بدبینی و دیدن معایب و کوتاهی‌های دیگران مؤثرتر از سایر عوامل است. چنانکه پیشتر گفته شد، لازم است که از رفتار و کردار مردم آگاه باشیم ولی فقط نکات مثبت و خوبی‌هایشان را ببینیم.

روزی حضرت عیسی^(علیه‌السلام) با حواریون از کنار لاشه متعفن سگی عبور

می‌کردند. حواریون از بوی بد لاشه شکایت نمودند ولی حضرت عیسی فرمودند:
«به دندان‌های سفید و زیبایش نگاه کنید».

در همه‌ی موقعیت‌های زندگی باید به نکات مثبت توجه کرده، ببینیم که برای ما چه درسی در بردارند. البته لازم است تأکید کنم که از تن‌آسایی و بی‌تفاوتی دفاع نمی‌کنم. اگر لازم است کاری انجام دهیم باید با تمام وجود انجام دهیم ولی نباید هیچ نفرت و کینه‌ای به دل بگیریم. نباید اجازه دهیم که ذهنمان به چیزهای بد مشغول شود. باید همه‌ی وقایع و جریانات زندگی را دروس دانشگاه زندگی تلقی کرده که باید برای کسب شادی پایدار، آنها را فرا بگیریم.

خوشبینی نقش مهمی در سلامت جسمانی ما ایفا می‌کند. دکتر مایرز در بررسی مطالعات پژوهشگران مختلف درباره شادی، نتیجه می‌گیرد که «به طور کلی افراد خوشبین کمتر بیمار می‌شوند و پس از جراحی یا ابتلا به سرطان زودتر بهبودی می‌یابند. آزمایش خون نشان می‌دهد که خوشبینی و سیستم ایمنی ارتباط نزدیکی دارند. افراد خوشبین به موفقیت‌های بزرگتری می‌رسند و شکست را نشانه بی‌لیاقتی خود ندانسته بلکه راهنمای آینده خود می‌دانند».

روش دیگر کسب سریع شادی، خیرخواهی است. چند سال پیش که در دانشگاه‌های ایالتی آریزونا و کالیفرنیا در آمریکا تدریس می‌کردم، در مسیر منزل تا دانشگاه برای هر کس یا راننده هر اتومبیلی که از کنارم می‌گذشت در دل، آرزوی سعادت می‌کردم و به او خیر پیش می‌گفتم. هیچ یک از این افراد را نمی‌شناختم ولی وقتی می‌دیدمشان، برایشان خیر می‌خواستم. بر اثر همین خیرخواهی، وقتی به محل کار خود می‌رسیدم سرشار از سرور، شادی و انرژی بودم و با شوق بیشتری به کارهایم می‌پرداختم. به این ترتیب فقط با خیرخواهی برای کسانی که اصلاً نمی‌شناختم، بی‌درنگ به شادی و سرور دست می‌یافتم.

تقریباً به این موضوع عادت کرده‌ام که وقتی در خیابان هستم، برای افرادی که

می بینم خیر بخواهم و آرزوی سعادت کنم. وقتی از کنار ساختمان تمیز و زیبایی می گذرم یا گل و گیاه قشنگی را می بینم برای افرادی که آنها را ساخته یا پرورش داده اند آرزوی خیر و سعادت می کنم و از خداوند می خواهم که به آنان سلامتی و شادی عنایت فرماید. نتیجه ی این عمل عجیب و غیرعادی، شادی و سرور مضاعف است.

این شادی و خوشحالی فوری را می توان با خیرخواهی برای کسانی که به ما آسیب رسانده اند یا ما را آزار داده اند افزایش داد. البته این کاری است بسیار دشوار ولی کوششی ست ارزشمند که پاداش آن شادی زایدالوصف است.

رضایت و خشنودی: رضایت یعنی خشنود و خرسند بودن از آنچه که هستیم و از آنچه که داریم. کسب این ویژگی بیش از آنچه که به نظر می رسد، دشوار است اما بر خورداری از آن برای انسان شادی و مسرت فراوان در بردارد.

ناخشنودی، بیماری همه گیر جامعه انسانی ست و به صورت عادت در گفتار افراد آشکار می شود. اکثر مردم عادت دارند که صحبت خود را با ابراز ناخشنودی و شکایت شروع کنند. در بسیاری از دید و بازدیدهای خانوادگی یا دوستانه، همه از اوضاع اقتصادی و اجتماعی ابراز شکایت و ناخشنودی می کنند بدون اینکه اقدامی در رفع آنها بنمایند. لذا پس از چند ساعت همه خسته و افسرده پی کار خود می روند. در حالی که می توانستند رضایت خود را از آنچه که دارند و آنچه که هستند ابراز کرده، خداوند را برای نعمات فراوانش سپاسگزاری نمایند. البته منظور من این نیست که نسبت به محیط اطراف یا زندگی خود بی تفاوت باشیم و برای تغییر آن اقدام نکنیم؛ کاملاً برعکس. وقتی تشخیص می دهیم که لازم است خود، دیگران یا اوضاع را تغییر بدهیم باید با استفاده از تمام امکانات و در کمال خیرخواهی برای کلیه افراد دخیل چنین کنیم.

بسیار ناظر و شاهد بوده ام که وقتی کاری برای کسی انجام می دهیم برایم دعا

می‌کند. از خود پرسیده‌ام که بهترین دعاها کدام است و اگر کسی خواست برای من دعا کند از وی بخواهم که در حق من چه دعایی بکند؟ از خداوند بخواهد که به من سلامتی بدهد، ثروت زیاد عطا فرماید، مرا از موقعیت اجتماعی خوبی برخوردار کند یا...؟ معتقدم بهترین دعای خیر برای من این است که همیشه از آنچه دارم یا جایی که هستم راضی باشم؛ یعنی راضی باشم به رضای خدا. سپاسگزاری: یکی از خوشبختی‌های من، آشنایی و همنشینی با افرادی بوده که دائماً از خداوند قدردانی کرده و بسیار شاد هستند. متوجه شده‌ام که آنها همه دستاوردهای زندگیشان را حاصل فعالیت خود و از آن مهم‌تر، حاصل کمک و سخاوت خداوند به وسیله نظام آفرینش می‌دانند.

کره‌ی زمین به نحو بسیار جالبی ادامه حیات میلیاردها انسان و موجود زنده‌ی دیگر را میسر کرده است. در کره‌ی زمین مواد گوناگونی با خواص مختلف وجود دارند. بشر توانایی پی بردن به این خواص را داشته و از آنها استفاده کرده است تا زندگی آسان امروزی را فراهم کند. رفاه و آسایش امروزی بشر عمدتاً حاصل سخاوت و همکاری بی‌دریغ نظام آفرینش است و ارزش آن را دارد که انسان از آفریننده‌ی این نظام همیشه سپاسگزاری و قدردانی کند. با این عمل، انسان به شادی زایدالوصفی دست می‌یابد و بیشتر خود را مشمول کمک‌های نظام آفرینش می‌کند.

بسیار خوشحالم که از آنچه هستم و به خاطر آنچه که دارم سپاسگزاری می‌کنم. در طول روز غالباً کمک سخاوتمندانه نظام آفرینش را در پیشبرد کارهای خود و دیگران به یاد دارم و از آن قدردانی می‌کنم. شب‌ها پیش از خواب، نعمت‌هایی را که خداوند به وسیله‌ی نظام آفرینشش به من عطا کرده است مرور می‌کنم و او را برای نعمات و الطافی نظیر تندرستی خود و نزدیکانم، برخوردار از موقعیت اجتماعی، امکانات رفاهی و... سپاس می‌گویم. آنقدر که درک می‌کنم روش

شگفت‌انگیز طبیعت را در حفظ حیات خود و میلیاردها انسان و موجود زنده دیگر از مدنظر می‌گذرانم و عظمت، ظرافت و زیبایی نظام آفرینش را تحسین و از خداوند، تدوین‌کننده این نظام، تشکر می‌کنم و از این کار خود بسیار لذت می‌برم و شاد می‌شوم.

تشکر و قدردانی از نظام آفرینش، اغلب به یادم می‌آورد تا از کلیه کسانی که مرا یاری کرده‌اند یا چیزی به من آموخته‌اند تشکر کنم. اگر ممکن باشد مستقیماً از آنها تشکر و قدردانی می‌کنم، اگر مقدور نباشد در دل خود از خداوند برای آنان طلب سلامتی می‌نمایم و اگر در قید حیات نیستند برایشان طلب آمرزش می‌کنم. امروزه امکانات بسیاری برای آسان کردن زندگی ما وجود دارد نظیر برق، دستگاه‌های حرارتی و برودتی، تلفن، وسایل نقلیه مختلف، رادیو و تلویزیون، کامپیوتر و... وقتی که از این امکانات استفاده می‌کنم، از تمام مخترعین و مکتشفینی که آسایش بیشتری برای من و دیگران فراهم کرده‌اند، چه نامدار، چه گمنام، قدردانی می‌کنم و برایشان خیر می‌خواهم.

تمرین ۱۰. اسامی همه‌ی چیزهایی را که در زندگی دارید بنویسید. می‌توانید از سلامتی خود و افراد خانواده‌تان شروع کنید. افرادی را نام ببرید که در زندگی، شما را یاری کرده‌اند و سبب شده‌اند که خود را بهتر بشناسید. می‌توانید تمام امکانات رفاهی‌ای را که از آنها برخوردارید برشمرید. فهرست کاملی از کلیه نعمات و مواهب الهی تهیه کرده، آن را در معرض دید، مثلاً روی آئینه اتاقتان نصب کنید. هرگاه از چیزی ناراحت می‌شوید به این فهرست نگاه کنید و سعی کنید به آنچه که دارید بیندیشید و از خداوند سپاسگزاری کنید.

گذشت و بخشایش: در ارتباط با اثر گذشت در درمان بیماری‌های جسمانی در کتاب شادی و زندگی^[۱] بحث کرده‌ایم ولی علاوه بر این، گذشت و بخشایش،

ردایل اخلاقی را نیز از بین می‌برند. معتقدم کارکرد بخشایش و گذشت چیزی فراسوی بهبودی و درمان اختلالات جسمانی است. وقتی کسی را می‌بخشیم در واقع او را به کائنات واگذار می‌کنیم تا به بهترین شکل ممکن به او بپردازد. در واقع بار تعقیب و پیگرد را از دوش خویش برمی‌داریم و آرامش می‌یابیم. با عمل خود تأکید می‌کنیم که شریک بزرگمان در امور، یعنی نظام آفرینش، بهترین راه مواجهه با مشکلات را می‌داند. وقتی این روش را در پیش می‌گیریم دیگر تعیین نمی‌کنیم که خداوند به وسیله نظام خلقتش چگونه عمل کند. در حقیقت تمام امور را به او می‌سپاریم و هرگونه کینه و لجبازی را رها می‌کنیم. آنچه را که حق مسلم خود می‌دانیم به خداوند بزرگ می‌سپاریم تا به وسیله نظام آفرینش و با لطف و محبت فراوانش با مسئله برخورد کند. پاداش این گذشت و بخشایش ورها کردن بار سنگین انتقام جویی و نفرت، آرامشی ست که به ما عطا می‌شود. لازم است تکرار کنم که از تن آسایی و بی‌تفاوتی حمایت نمی‌کنم بلکه باید تشخیص دهیم که در هر موردی بهترین کار برای تمامی افراد، از جمله خودمان، چیست و سپس شهادت انجام آن را بدست آورده، به آن عمل کنیم. اگر فردی عمل خلافی انجام داده باید بپذیریم که او نیز مانند سایر انسان‌ها دنبال شادتر زیستن بوده ولی برای رسیدن به این مقصود راه اشتباهی را پیموده و به دیگران آسیب رسانده است. اگر چنین فردی نیازمند اصلاح و تربیت است، محبت به او و گذشتن از خطایش به اصلاح او کمک می‌کند. اگر به درستی تشخیص دهیم که باید با شخص خطاکار برخورد قانونی کنیم بدون هیچ گونه احساس تنفر و انتقام‌جویی چنین کنیم، صرفاً به این دلیل که برای افراد درگیر، سودمندترین روش است.

نیاز به گذشت و بخشایش در خانواده، به ویژه بین زوج‌ها، بیش از هر جای دیگری احساس می‌شود. تقریباً تمامی ازدواج‌ها با عشق آغاز می‌شود. اما بعد از مدتی،

عشق رنگ می‌بازد و در نبود گذشت که برای انسجام خانواده ضروری است، اختلاف بین زن و شوهر بیشتر می‌شود و طرفین برای حل مشکل خود اقدام به جدایی و طلاق می‌کنند. اگر زوجها گذشت و بخشایش بیشتری از خود نشان دهند بسیاری از طلاق‌ها صورت نمی‌گیرد و کانون گرم خانواده‌ها از هم نمی‌پاشد. زوج‌های زیادی را می‌شناسیم که با یکدیگر اختلاف دارند ولی یکی از طرفین، به خصوص زنان، از حق خود می‌گذرند و به خاطر فرزندان به زندگی نه چندان مطلوب خود ادامه می‌دهند تا خانواده از هم نپاشد. چه بسا این نوع گذشت‌ها سبب شود که عشق میان زوجها و سایر اعضای خانواده احیاء و تقویت گردد. در اکثر جوامع دنیا، میانگین عمر زنان بیشتر از مردان است. معتقدم یکی از دلایل این امر استفاده از خصلت گذشت و بخشایش از طرف زنان می‌باشد.

تمرین ۱۱. فهرستی از اسامی افرادی که مایه‌ی رنجش شما شده‌اند تهیه، و در صورت امکان عکس آنها را نیز تهیه کنید و در دسترس داشته باشید. اکنون یکی از آنها را در نظر بگیرید. به تصویر او نگاه کنید و به خوبی قیافه‌اش را به ذهن بسپارید. حال مراحل مختلف تجسم خلاق، آرامش و مراقبه را که در صفحه‌ی ۶۶ به آنها اشاره کرده‌ایم انجام دهید. مجسم کنید که در حضور استادتان هستید و این فرد خطاکار، مقابل شما نشسته و به او نگاه می‌کنید. مجسم کنید که دست‌های خود را دراز کرده، دست‌های او را در دست می‌گیرید و در حالی که با کمال محبت به چشمانش نگاه می‌کنید و نامش را بر زبان می‌آورید می‌گویید: می‌دانم که آسیب زیادی به من رسانده‌ای و برایم ناراحتی‌های زیادی به وجود آورده‌ای اما اکنون ترا می‌بخشم، از خطایت می‌گذرم، به خداوند واگذار می‌کنم و برایت دعای خیر می‌کنم. آرزو می‌کنم که نیازهایت به بهترین وجه تأمین شوند. جمله‌های «ترا می‌بخشم و از خطاهایت می‌گذرم و به خداوند واگذار می‌کنم» را

چند بار تکرار کنید تا حس کنید که فرد مورد نظر را کاملاً بخشیده‌اید، سپس برایش آرزوی خوشبختی کنید. بقیه‌ی مراحل ذکر شده دربارهِی مراقبه را تا پایان انجام دهید.

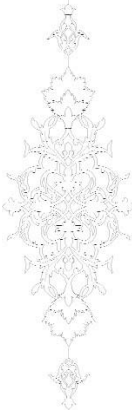
این کار را درباره افراد دیگر نیز انجام دهید و کلیه‌ی افرادی را که به شما آزار و آسیبی رسانده‌اند ببخشید. به هیچ وجه از آنها انتظار عذرخواهی نداشته باشید. اگر بعدها از شما پوزش خواستند، که احتمالاً چنین خواهد شد، با قدردانی و سپاسگزاری بپذیرید اما آن را شرط بخشایش یا آرزوی سعادت قرار ندهید. پس از فرآیند تجسم و بخشایش، شادی و مسرت حاصله را احساس کنید.

تجسم خلاق و مراقبه گروهی برای پرورش ارزش‌های انسانی

روش تجسم خلاق، مراقبه و ارتباط با استاد و مراد را می‌توان به صورت جمعی نیز بکار برد. تلاش گروهی همیشه مؤثرتر از تلاش‌های فردی است. برای انجام گروهی آن، روش زیر را پیشنهاد می‌کنیم.

۱. اگر همفکرانی دارید که مشتاق پرورش ارزش‌های انسانی هستند و با روش مراقبه و تجسم خلاق نیز آشنایی دارند، روش توصیه شده در این فصل را بکار بندید: دور هم جمع شوید و به صورت دسته جمعی ارزش‌های انسانی مورد نظر را در خود پرورش دهید.

۲. برای گردهمایی‌های هفتگی خود زمان مناسب و مکان دنج و خلوتی انتخاب کنید. اگر برایتان فرقی ندارد، پنجشنبه بعد از ظهر یا شب را در نظر بگیرید. در تمام جهان بسیاری از مراسم دینی، معنوی، عرفانی و مراقبه‌ها را در چنین اوقاتی انجام می‌دهند. با انتخاب پنجشنبه بعد از ظهر یا شب برای تجمع خود، می‌توانید از فضای معنوی ایجاد شده توسط این گردهمایی معنوی جهانی بهره و برکات بیشتری ببرید. محل گردهمایی شما می‌تواند منزل یکی از



اعضاء، مدرسه، سالن سخنرانی و یا مکان مناسب دیگری باشد. در صورت امکان، این مکان را با تصاویر آرامش بخش طبیعت، حیوانات، گیاهان و... تزیین کنید. در صورت تمایل و موافقت تمام اعضای گروه، عکس‌های استادان خود را در جای مناسبی قرار دهید. اگر تزیین دائمی محل میسر نباشد، هر یک از شرکت‌کنندگان می‌تواند در هر جلسه عکس استاد یا مراد خود را بیاورد و آن محل را موقتاً تزیین کند. برای هر جلسه گردهمایی یک دسته گل تازه و زیبا نیز تهیه کنید.

۳. اگر کسی نسبت به بوی شمع یا عود حساسیت ندارد و خطر آتش‌سوزی هم در بین نیست، از آنها استفاده کنید. به یاد داشته باشید که روشن کردن شمع، سوزاندن عود و داشتن گل ضروری نیستند ولی به جریان آرام سازی شما کمک می‌کنند.

۴. جدولی مانند جدول ۷ را برای گروه در نظر بگیرید و هر ماه یک ارزش‌انسانی را برای گروه انتخاب کنید. سعی کنید یک برنامه شش ماهه یا یک ساله برای پرورش ارزش‌های انسانی تدوین کنید و بسیار بهتر است که تمام اعضای گروه هر ماهه روی ارزش انسانی واحدی کار کنند و آن را در خود پرورش دهند.

۵. یکی از اعضای گروه را که صدای آرامش‌بخش و خوشی دارد برای رهبری و هدایت گروه انتخاب کنید. می‌توانید پس از یکی دو بار تمرین صدای این شخص را ضبط کنید تا خود او هم بتواند در جریان مراقبه شرکت کند.

۶. در حالی که هرکس راحت نشسته و می‌تواند عکس استاد خود را ببیند و در حالی که شمع‌ها و عودها روشن هستند، فرآیند تجسم خلاق، مراقبه و ارتباط با استاد را آغاز کنید. آنچه که رهبر گروه می‌تواند به آرامی برای جمع بگوید به شرح زیر است:

الف) «به تصویر استادتان نگاه کنید و آن را به ذهن بسپارید. اکنون چشمان خود را ببندید و کاملاً راحت و آرام باشید.» و در حالی که چشمان همه بسته است

چنین ادامه می‌دهید: «از خداوند بخشاینده و مهربان بسیار سپاسگزاریم که از طریق نظام آفرینش خویش به ما این فرصت را داده تا گرد هم آییم و عشق و دیگر فضایل انسانی را در خود پرورش دهیم. همچنین از استادان خود که دعوت ما را پذیرفته و با ما خواهند بود تشکر می‌کنیم. هدف ما از این تجمع و تلاش معنوی، پرورش، رشد و تقویت فضایل و ارزش‌های انسانی است تا شادتر شده و بتوانیم به دیگران خالصانه‌تر عشق بورزیم و بی‌ریا‌تر خدمت کنیم و لیاقت دیدار قلبی حضرت مهدی (ع) را در خود افزایش دهیم.»

ب) «نفس عمیقی بکشید» باید حد متوسط زمان تنفس، یعنی مدت زمانی را که هر فرد به راحتی و بدون تحمل فشار می‌تواند نفس بکشد در نظر گرفت. این زمان را از قبل تعیین کنید. «به نفسی که فرو می‌دهید توجه کنید. همراه هوایی که استنشاق می‌کنید به ریه‌هایتان بروید. نفس خود را نگاه دارید. به تبادل اکسیژن و دی‌اکسید کربن در ریه‌هایتان توجه کنید. نفستان را بیرون دهید و همراه با دی‌اکسید کربن از ریه‌ها و سوراخ‌های بینی خارج شوید.» این مرحله را بین ۳ تا ۵ دوازده بار یا به هر تعدادی که برای گروه راحت است تکرار کنید.

ج) اکنون از یک تا ۳ بشمارید، و «با هر شماره احساس راحتی و آرامش بیشتری می‌کنید. یک ... دو ... سه». (بسیار آرام بشمرید). «اکنون احساس راحتی و آرامش بیشتری می‌کنید. چهار ... پنج ... شش. اکنون به مرحله بسیار عمیق آرامش نزدیک می‌شوید. هفت ... هشت ... اکنون بیش از پیش احساس آرامش می‌کنید. هم اکنون خیلی آرام هستید و از آرامش بسیار عمیقی برخوردارید. با شماره‌ی ۳ به عمیق‌ترین مرحله آرامش خواهید رسید. ۳ ... بسیار راحت و آرام هستید. این آرامش را حس کنید.»

د) «برای رسیدن به مرحله کامل‌تر آرامش، وارد محل آرامش برین ذهنی خود شوید». (هر کس که مرحله تجسم خلاق، مراقبه و ارتباط با استاد را که در قسمت



قبل آمده دنبال کرده باشد باید چنین گوشه‌ی خلوتی برای خود داشته باشد).
 «بنگرید که این مکان چقدر زیبا، فرحبخش، آرامش‌بخش و بانشاط است. شما
 از بودن در این مکان احساس آرامش زایدالوصفی می‌کنید.»

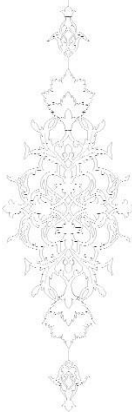
«در حالی که قدم می‌زنید و از آرامش و نشاط این محل بسیار لذت می‌برید و شاد
 هستید، متوجه استادتان می‌شوید که در نقطه‌ای دور روی نیمکتی نشسته
 است. از دیدن او بسیار شاد می‌شوید. به سویش می‌روید، به او سلام می‌کنید و
 می‌گوئید که خیلی از دیدار و بودن با او شاد هستید. دعوت می‌کند که کنارش
 بنشینید. قبول می‌کنید و کنارش نشسته به او نگاه می‌کنید. حس می‌کنید که
 عشق و محبت مضاعفی از چشمان و چهره او به سمت شما ساطع می‌شود. او به
 شما می‌گوید که از دیدارتان بسیار خوشحال است و از اینکه شروع به پرورش
 ارزش‌های انسانی کرده‌اید بسیار راضی و خشنود است. او به شما اطمینان
 می‌دهد که در همه حال مراقبتان است و شما را در همه‌ی تلاش‌هایتان یاری
 خواهد کرد. یادآوری می‌کند که هر زمان که بخواهید می‌توانید به دیدارش بروید
 و شما همیشه و همواره در قلب او جای دارید.»

«در ذهن خود به او بگویید که شما و دوستانتان آنجا گرد آمده‌اید تا ارزش
 انسانی... (ارزش انسانی آن ماه را نام ببرید) را در خود پرورش دهید. از او بخواهید
 که یاریتان کند. او قبول می‌کند. سپس برمی‌خیزد و رو به روی شما می‌ایستد و
 دستانش را کمی بالاتر از سرتان نگاه می‌دارد. شما کاملاً آرام و راحت هستید و
 گرمای دست‌های استاد خود را کاملاً بالای سرتان حس می‌کنید. او با ذکر الله،
 الله یا الله شروع به تاباندن نور آبی روشنی می‌کند. شما حس می‌کنید که نور آبی
 ملایم و مطبوعی از دست‌های استادتان ساطع شده و تمام بدن شما را دربر گرفته
 است. خود را در یک حباب بزرگ نورانی و آبی‌رنگ می‌بینید و حس می‌کنید که در
 آن غوطه‌ور هستید. حس می‌کنید که این نور آبی رنگ شما را از عشق، از میل به

خدمت و از... (نام ارزشی که مورد توجه جمع است) پر می‌کند.» توجه داشته باشید که عبارت منفی به کار نبرید. (به قسمت (ح) صفحه ۷۰ رجوع کنید). می‌توانید عبارت تأکیدی مناسبی برای ارزش انسانی مورد نظر اختیار کنید و از جمع بخواهید در حالی که خود را همچنان در حباب نور آبی رنگ غوطه‌ور حس می‌کنند آن جمله را چند بار در ذهن تکرار کنند و به این منظور، شما حدود یک دقیقه سکوت کنید.

ه) «حال زمان خداحافظی با استاد و مرادتان فرا رسیده است. از او اجازه می‌گیرید که از خدمتش مرخص شوید. او با در آغوش گرفتن و بوسیدن پیشانی شما، با شما خداحافظی می‌کند و اظهار می‌کند که از دیدار و بودن با شما خیلی خوشحال است. به احترام، دست‌های استاد خود را می‌بوسید و از لطف و محبت استادتان تشکر و سپاسگزاری می‌کنید که در پرورش ارزش انسانی... (نام ببرید) شما را یاری کرده است و می‌گویید که خیلی خوشحال، آرام و شاد هستید. حال آماده‌ی ترک فضای آرامش برین ذهنی و بازگشت به این مکان هستید. اکنون از یک تا نه می‌شمارم و با هر شماره توجه و آگاهی‌تان بیشتر و بیشتر به این زمان و مکان جلب می‌شود. یک... دو... سه. آگاهی شما اکنون متوجه این اتاق می‌شود. چهار... پنج... شش... هم اکنون فضای آرامش برین ذهنی خود را ترک کرده‌اید. در حالی که بسیار خوشحال، شاد و آرام هستید و تمام تجربه خود را به یاد دارید، آگاهی‌تان بیشتر و بیشتر متوجه این اتاق می‌شود. هفت... هشت... با شماره نه از شما می‌خواهم که چشمانتان را باز کنید و کاملاً احساس راحتی و آرامش کنید. حس کنید که کاملاً خوب و سر حالید. نه... چشمانتان را باز کنید، حس کنید که بسیار آسوده، آرام و خیلی خیلی شاد هستید.»

۷. چند لحظه آرام بمانید و اجازه دهید که همه‌ی حضار چشمانشان را باز کنند. سپس بپرسید آیا کسی می‌خواهد تجربه‌اش را بیان کند و آیا کسی صحبت یا



پیشنهادی در مورد روش آرام سازی، تجسم خلاق، مراقبه و ارتباط با استاد دارد؟ به نظرات دیگران گوش کنید و سپس بدون اینکه خود را درگیر صحبت‌ها و مطالب روزمره کنید، محل را ترک کنید. اجازه ندهید که این مطالب، آرامش و حال خوش شما را خدشه‌دار کنند. تجربه حاصله را در ذهن خود زنده نگاه دارید و هر چه بیشتر به استاد و مرادتان عاشقانه بیندیشید و با او ارتباط داشته باشید.

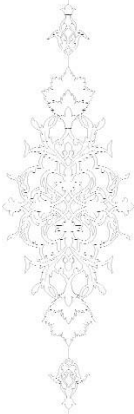
تمرین ۱۲: پس از مراقبه و ارتباطاتی که با استادتان چه به طور فردی و چه بطور گروهی برقرار کرده‌اید و ارزش‌های انسانی را در خود تقویت نموده‌اید، حالا جداول ۱ و ۳ را تکمیل کرده و آنها را با همین جداول که اولین بار (حداقل ۶ ماه پیش) پر نموده‌اید مقایسه کنید. چه اختلافاتی بین مقادیر این جداول می‌بینید؟ آیا حس نمی‌کنید که اکنون فردی آرام‌تر، راضی‌تر و شادتر هستید؟ امیدوارم در اثر این فعالیت‌ها جمع امتیازی که شما در ارزیابی جدول ۳ به خود داده‌اید حداقل دوپست باشد.

ارتباط قلبی با حضرت مهدی (ع)

حال که موفق شده‌اید با پرورش ارزش‌های انسانی رذایل اخلاقی را از خود دفع کنید و با تزکیه‌ی نفس توانسته‌اید عوامل ناشادی را از خود دور کنید، در قلب شما جایی برای حضور بزرگترین شخصیت روی زمین باز شده است و می‌توانید از او تقاضا کنید که از طریق «دل» با شما ملاقات نماید.

پیشنهاد می‌کنم از این پس در مراقبه‌های خود، چه به طور فردی و چه گروهی، تجسم کنید که در حضور حضرت مهدی (ع) هستید و با ایشان درد دل می‌نمایید، مشکلات و مسائل خود را با ایشان در میان می‌گذارید و از او تقاضای کمک می‌کنید و راهنمایی می‌خواهید. این بزرگوار که یک تجلی کامل خداوند است

شما را خیلی دوست دارد و مایل است در دل‌های صاف و پاکی که از ذایل اخلاقی خالی شده‌اند حضور یابد. هرچه ما بیشتر او را دوست داشته باشیم عشق و محبت او به ما چندین برابر بیشتر می‌شود. بر ماست که دل‌های خود را صاف و پاک کنیم تا در آن جایی برای حضرت مهدی^(ع) ایجاد شود. هرچه بیشتر از ارزش‌های انسانی برخوردار باشیم و یا هرچه بهتر تزکیه‌ی نفس نموده و ذایل اخلاقی را از خود دور نموده باشیم، به مصداق آیه «قد افلح من زکیها...» رستگاری ما سریع‌تر، دیدار قلبی ما با حضرت مهدی^(ع) راحت‌تر و امکان‌پذیرتر و شادی ما بیشتر می‌شود.



یا مهدی

اجازه فرما

امروز را با عشق به تو آغاز کنم

امروز را با عشق به تو پر کنم

امروز را با عشق به تو بگذرانم

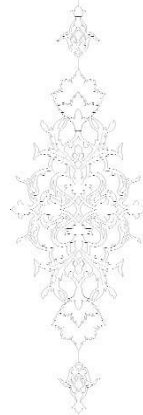
امروز را با عشق به توبه پایان رسانم

یا مهدی

می دانم که با عشق به تو قادر خواهم بود تمام انسان ها را دوست بدارم، بهتر تزکیه

نفس کرده و تقوی پیشه نمایم و مؤثرتر، خالصانه تر و بی ریاءتر به جامعه بشری

خدمت کنم و بدینوسیله درد و جهان رستگاری یابم.



فصل ۹

آثار مترتب بر عشق به حضرت مهدی (ع)

آثار مترتب بر عشق به حضرت مهدی (ع)

بسیاری از مردم جهان، به خصوص شیعیان، هر روز برای ظهور منجی عالم بشریت دعا می‌کنند. ما شیعیان دعای:

اللَّهُمَّ كُنْ لَوْلِيكَ الْحُجَّةَ بْنَ الْحَسَنِ صَلَوَاتِكَ عَلَيْهِ وَعَلَى آبَائِهِ فِي هَذِهِ السَّاعَةِ وَفِي كُلِّ سَاعَةٍ وَوَلِيَّاهُ حَافِظًا وَقَائِدًا وَنَاصِرًا وَدَلِيلًا وَعَيْنًا حَتَّى تُسَكِّنَهُ أَرْضَكَ طَوْعًا وَتُمَتِّعَهُ فِيهَا طَوِيلًا (خداوندا! در این هنگام و برای همیشه ولی امرت امام زمان حجة بن الحسن را که درود فراوانت بر او و پدران او باد، سرپرست و نگهدار و رهبر و یاور و رهنما و نگهبان باش تا گیتی را به فرمان او آوری و تادیر زمان بهره‌مندش گردانی)، را می‌خوانیم و پیروان بسیاری از ادیان دیگر، در حالی که بعضی از آنها این منجی را با نام‌های متفاوتی می‌خوانند، برای ظهور او دعا می‌کنند.

چند سال قبل که در شهر فینیکس امریکا تدریس می‌کردم در جلسات عرفانی و معنوی متعددی شرکت می‌نمودم. یکی از این جلسات در شب‌های بدر یعنی در نیمه‌ی ماه‌های قمری که ماه بالاترین درجه تابش خود را دارد تشکیل می‌شد. در این جلسات قبل از شروع برنامه مراقبه و نیایش، دعایی بود که همه با هم



می خواندند و در آن از خداوند تقاضا می کردند که در ظهور حضرت «امام مهدی (ع)» تعجیل فرماید. شرکت کنندگان این جلسات که اکثراً مسیحی و امریکایی بودند برای برقراری صلح و آرامش جهانی دعا می کردند و امیدوار بودند که روزی حضرت مهدی (ع) ظهور، و صلح و آرامش را در جهان برقرار نماید. بعدها با صحبت با بسیاری از افراد حاضر در جلسه پی بردم که چنین دعایی (که در شهر نیویورک چاپ و در تمام امریکا توزیع شده بود) در محافل و جلسات مختلفی خوانده می شود. کسانی که در این جلسات شرکت می کردند افرادی بودند که از وضع کنونی جهان رنج می بردند؛ از جنگ‌ها، از زد و خوردهای قومی، از بی عدالتی‌ها، از فقر و تنگدستی، از ناامنی‌ها، از آشفتگی فکری مردم و از آلوده‌تر شدن هر روز محیط زیست. این افراد در حالی که خود از ارزش‌های انسانی بسیاری برخوردار بودند و سعی در رفع مشکلات مردم داشتند ولی امیدوار بودند که روزی خواهد آمد که تمام انسان‌ها در کمال صلح و صفا و در کمال امنیت و عدالت زندگی کنند و از نعمات و مواهب الهی برخوردار باشند.

جهانی را تصور کنیم که در آن صلح و صفا، آرامش، هماهنگی و زیبایی در همه جا حکمفرماست. در این جهان اثری از خشونت، بزهکاری و جنایت یافت نمی شود. اسلحه، سرباز، پلیس، زندان، وکیل و قاضی دادگستری و حتی مأموران گمرک و گذرنامه در هیچ کجا دیده نمی شوند. مرزی بین کشورها وجود ندارد و مردم آزادند بدون هیچ مانعی و ترسی، هر جا که بخواهند زندگی کنند یا از نقطه‌ای به نقطه‌ی دیگر بروند. علم و فناوری در بالاترین سطح خود قرار دارد و این دانش فقط برای آسایش انسان‌ها و سایر موجودات روی زمین بکار گرفته می شود. همه چیز بسیار فراوان است و پولی نیز وجود ندارد، چراکه نیازی به آن نیست. مغازه‌ها از مواد مورد نیاز مردم پر هستند و کارکنانی نیز برای کمک به مراجعین حضور دارند و مردم فقط به اندازه‌ی نیاز خود و بدون هیچ حرصی مایحتاج خود را انتخاب

می‌کنند. کلیه‌ی خدمات از جمله خدمات درمانی رایگان عرضه می‌شوند. زندگی مردم بسیار ساده و بدون تشریفات است و هیچ‌جا از اسراف و یا اتلاف منابع طبیعی یا آلوده‌سازی محیط زیست خبری نیست. مردم بیست تا بیست و پنج ساعت در هفته، بیشتر کار نمی‌کنند و بقیه‌ی وقت خود را صرف تفریح، هنر و معنویات و کمک و محبت به یکدیگر می‌نمایند. چون جنایت و جرم و خلاف و کشمکشی بین مردم وجود ندارد و اعتباری نیز در ارتباط با این امور صرف نمی‌شود، بنابراین همین مقدار کار و صرف وقت توسط مردم کافی می‌باشد. در این جهان مراکز تحقیقاتی متعددی وجود دارد ولی هدفشان پیشبرد مرزهای دانش و توسعه تکنولوژی یا فناوری و بهتر یا مرفه‌تر کردن زندگی مردم و از بین بردن بیماری‌های مختلف است. در این جهان از ابزارهای جنگی اصلاً خبری نیست و محیط زیست کاملاً تمیز است. مردم فرصت دارند تا با رفتن به دشت‌ها و پارک‌ها و جنگل‌ها، از طبیعت، از وجود درختان و گل‌ها و گیاهان و حیوانات لذت ببرند و شاد باشند، و حیوانات نیز چون خطری از جانب مردم حس نمی‌کنند بنابراین با مردم زندگی مسالمت‌آمیزی دارند.

تصور داشتن چنین جهانی به انسان شادی می‌دهد. ولی آیا امکان دارد که روزی جهان پر از درد ورنج و مشقت و نابرابری و بی‌عدالتی و پر مناقشه کنونی به چنین جهانی تبدیل شود؟ اعتقاد ما شیعیان و بسیاری از مردم جهان بر این امر استوار است که حضرت مهدی (ع) با ظهورش و تشکیل دولت جهانی‌اش قادر خواهد بود چنین شرایطی را در جهان به وجود آورد. ولی کی این امر تحقق خواهد یافت و کی این بزرگترین شخصیت روی زمین ظهور فرموده و برنامه دولت جهانی خود را پیاده خواهد کرد، هیچ‌کس نمی‌داند. وظیفه ما این است که سعی کنیم تا ردایل اخلاقی را از خود دور و به اصطلاح تزکیه‌ی نفس نمائیم و ارزش‌های انسانی را در خود پرورش داده و لیاقت دیدار حضوری یا قلبی با او را افزایش دهیم. یکی از

ارزش‌های انسانی بسیار مهم، عشق و محبت ورزیدن، و به خصوص عشق ورزیدن به حضرت مهدی (ع) است.

ما همه آرزوی دیداری منجی عالم بشریت، حضرت مهدی (ع) را داریم. شما با پرورش ارزش‌های انسانی در خود لیاقت این دیدار را افزایش داده‌اید ولی اگر تا پایان عمر چنین دیداری حاصل نشد آیا باید ناراحت شوید و از فعالیت‌هایی که کرده‌اید پشیمان؟ البته خیر..

ما با سعی‌یی که در حذف رذایل اخلاقی و پرورش ارزش‌های انسانی نموده‌ایم، و در توانایی‌یی که برای محبت ورزیدن و خدمتگزاری بی‌ریا بدست آورده‌ایم شادتر گشته‌ایم و این یکی از نتایج مهمی است که در اثر عشق عمیق ما به حضرت مهدی (ع) عایدمان شده است. خداوند را برای آن بسیار سپاسگزاریم. ما با این دستمایه خود انشاءالله قادر خواهیم بود تا نوری را بر سر راه تکامل اخلاقی، پیشرفت معنوی و شادتر زیستن سایر مردم بیفکنیم و راه آنان را قدری روشن‌تر نماییم. این نور افشانی یا خدمتگزاری یکی از آثار مترتب بر عشق به حضرت مهدی (ع) است.

عشق را می‌توان به روشنایی چراغ برقی تشبیه کرد که توسط شبکه دقیق و پیچیده‌ای به نیروگاه عظیم برق خداوندی متصل است.

توان مصرفی لامپ‌های برق را می‌توان با رابطه $W=V^2/R$ نشان داد که V ولتاژ دوسر لامپ و R مقاومت سیم آن است. ولتاژ کلیه‌ی لامپ‌های روشنایی که در ایران استفاده می‌شوند ثابت و حدوداً برابر ۲۲۰ ولت است. بنابراین توان مصرفی لامپ، یا انرژی‌یی که لامپ در هر ثانیه از شبکه برق دریافت می‌کند تا آن را به روشنایی تبدیل کند، متناسب با معکوس مقاومت (R) لامپ است. ولی روشنایی ساطع شده توسط لامپ، علاوه بر توان W بستگی به گرد و غباری دارد که روی لامپ را پوشانده است.

در نظام خلقت، اگر موجودات را به لامپ‌های برق تشبیه کنیم، می‌توانیم عشق



آنان را با روشنائی، وجود خدا را در آنان با ولتاژ (V)، ناآگاهی‌شان را با مقاومت (R) یا آگاهی‌شان را با (1/R) مقایسه کنیم. خداوند در تمام موجودات به طور یکسان وجود دارد، (V ثابت است) ولی ناآگاهی از این حقیقت (R)، موجودات و انسان‌ها را از یکدیگر متمایز می‌کند. بنابراین برای اینکه من بتوانم بیشتر از خود عشق بتابانم لازم است اولاً: ناآگاهی از وجود خدا در خود را کم کنم، یعنی بر آگاهی خود بیفزایم و ثانیاً گرد و غبار ناشی از ذایل اخلاقی مانند توقع، حسادت، حرص، خودخواهی، غصه و... را پاک کنم. زمانی که موفق به افزایش آگاهی و پاک کردن تمامی ذایل اخلاقی بشوم، آنگاه عشق من شروع به درخشیدن و پرتوافشانی به دیگران خواهد کرد.^[۱]

عشق به حضرت مهدی (ع) به من کمک خواهد کرد که اولاً گرد و غبار روی لامپ روشنائی ام را بزدایم و مقاومت R، یا ناآگاهی خود را کاهش دهم و بیشتر پرتوافکنی نمایم.

یکی از آثار و نتایج بسیار مهم عشق به حضرت مهدی (ع) شادی زایدالوصف است. عشق به این بزرگوار باعث می‌شود که ما بتوانیم ذایل اخلاقی را در خود سریع‌تر، کاهش داده و در نهایت از خود دفع کنیم و سریع‌تر از ارزش‌های والای انسانی برخوردار شویم. یکی از این ارزش‌های والای انسانی علاقه وافر به خدمتگزاری است، خدمتگزاری بی‌ریا و بدون توقع. معتقدم عشق واقعی مردم به حضرت مهدی (ع) را می‌توان در درجه‌ی تقوی و علاقه به خدمتگزاری بی‌چشم داشت آنان یافت. می‌توانیم در هر کجا که هستیم و هر کاری که انجام می‌دهیم تصور کنیم که سرور و مولای ما حضرت مهدی (ع) آنجا تشریف دارد و شاهد و ناظر بر کارها و رفتار ما با دیگران بوده و آگاه از افکار ما می‌باشد. خدا در قلب و در تمام وجود ماست و حضرت مهدی (ع) نیز در خدا غرق است. پس می‌توانیم بگوییم که ایشان نیز در قلب ما حضور دارد، و با مقام معنوی‌ای که از آن برخوردار است، او

می تواند از تمام افکار و گفتار و کردار ما آگاه باشد. پس بیاییم عشق خود به این بزرگوار را فقط در حرف بسنده نکنیم و این عشق و ارادت را با ارائه مؤثرترین خدمت، در عین حال بدون ریا و چشمداشت، نشان دهیم. ورزیدن محبت به اطرافیان و دوست داشتن مردم و خدمتگزاری بی ریا به آنان در حقیقت نورافشانی بی است که لامپ ما می نماید و راه را برای دیگران روشن می کند. این نورافشانی می تواند حاوی اقدامات، باورها و اعتقاداتی باشد که در زیر به بعضی از آنها اشاره شده است.^[۱] (لطفاً توجه کنید که در عبارات زیر از ضمیر «من» استفاده کرده ام. در استفاده از این ضمیر مطلقاً قصد خودستایی نداشته و فقط خواسته ام تا از قدرت تلقین آن استفاده کنم. معتقدم خواندن جمله ای که ضمیر «من» در آن بکار رفته، برای فکر ما نوعی تلقین و تأکید است. بنابراین از شما دعوت می کنم اگر می توانید و مایلید این جمله ها را با صدای بلند بخوانید تا اثر این تلقین بیشتر باشد.)

- ۱- می پذیرم که برای شاد بودن زندگی می کنم و می پذیرم که در زندگی شادمانی هایی وجود دارند که از لذات جسمانی بسی عمیق ترند.
- ۲- می پذیرم که من خود به تنهایی مسئول شادی خود هستم و با نگرش مناسب و سخت کوشی می توانم به آن دست یابم.
- ۳- می پذیرم که شادی و سعادت عمیق را می توان از راه عشق ورزیدن بی چشم داشت و خدمت بی ریا به دست آورد.
- ۴- بسته به علایق و استعدادها، کمر به انجام مؤثرترین و مهمترین خدمتی می بندم که می توانم. وقتی برای کار یا حرفه ای برنامه ریزی می کنم با کمال علاقه، خود را برای خدمت مؤثرتر آماده کرده، مجسم می کنم که در آن کار و حرفه کاملاً موفق هستم.
- ۵- می پذیرم که نظام آفرینش بسیار سخاوتمند و کاملاً غنی است و کلیه ی

نیازهای مرا با توجه به افکار و کوشش هایم برآورده می کند، پس من به هیچ کس نیاز ندارم. هیچ گاه نگران معاش خود نیستم چون به خداوند توکل می کنم. او به وسیله نظام آفرینشش زندگی مرا تأمین می کند.

۶- در خدمتی که در پیش می گیرم هرگز به ثروت، شهرت یا ثمره‌ی کارهایم نمی اندیشم. فقط بی چشم داشت و بی ریا و در کمال عشق و محبت، خدمت می کنم. اگر این خدمت ثروت و شهرتی برایم به همراه آورد هرگز به آن دل نمی بندم، مغرور نمی شوم و از آن برای خدمت مؤثرتر و بیشتر استفاده می کنم.

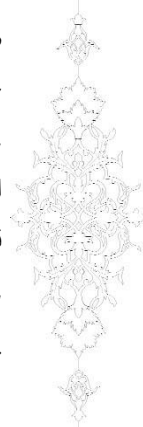
۷- از همه‌ی دانش و توانایی های خود برای برنامه ریزی و اجرای کاری که می خواهم انجام دهم استفاده می کنم و نتیجه را هر چه باشد می پذیرم و در همه حال راضی و تسلیم رضای خدا هستم.

۸- می پذیرم آنچه بر سر من می آید و هر موقعیتی که در آن قرار دارم، نتیجه افکار، اعمال، خواسته ها و آرزوهای خود من در گذشته است که نظام آفرینش با کمال قدرت، عشق و محبت برایم فراهم کرده است.

۹- می پذیرم که با توجه به هدف زندگی، این بهترین موقعیت ممکن برای پیشرفت معنوی و پیشینه شدن شادی من در تمام عمر است.

۱۰- تنها به صفات نیک کسانی که ذهن مرا به خود مشغول می کنند می اندیشم. فهرستی از این صفات را آماده می کنم تا هر گاه کاستی های آنها به ذهنم خطور کردند بتوانم به آن رجوع کرده، نیکی های آنها را ببینم. برای هر کس و هر چیزی که می بینم یا به آن می اندیشم طلب خیر می کنم.

۱۱- اکرام و احترام به دیگران را در خود پرورش می دهم و هیچ گاه به عمد به کسی یا چیزی آزار نمی رسانم. به همین سیاق، حرمت محیط زیست را حفظ کرده، به آن آسیبی نمی رسانم. زندگی متعادلی در پیش می گیرم. تا حد امکان در مصرف همه چیز قناعت می کنم و اگر مقدور باشد آنها را دو باره بکار می برم.



۱۲- به حضرت مهدی (ع) عشق می‌ورزم و با او از راه «دل» دائماً ارتباط برقرار می‌کنم و به او می‌اندیشم و اجازه می‌دهم که فکر او ذهن مرا مشغول کند. هر وقت ذهنم دچار سردرگمی شد، به مهدی (ع) فکر می‌کنم. من همیشه به یاد او هستم. آرزوی روزی را می‌کنم که او با ظهورش و تشکیل حکومتش عدل و داد و صلح و صفا و آرامش را در جهان برقرار نماید.



یا مهدی

اجازه فرما

امروز را با عشق به تو آغاز کنم

امروز را با عشق به تو پیر کنم

امروز را با عشق به تو بگذرانم

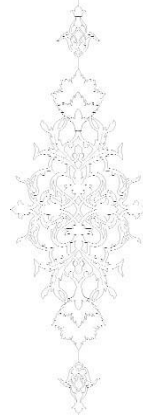
امروز را با عشق به توبه پایان رسانم

یا مهدی

می دانم که با عشق به تو قادر خواهم بود تمام انسان ها را دوست بدارم، بهتر تزکیه

نفس کرده و تقوی پیشه نمایم و مؤثرتر، خالصانه تر و بی ریاءتر به جامعه بشری

خدمت کنم و بدینوسیله در دو جهان رستگاری یابم.



فصل ١٠

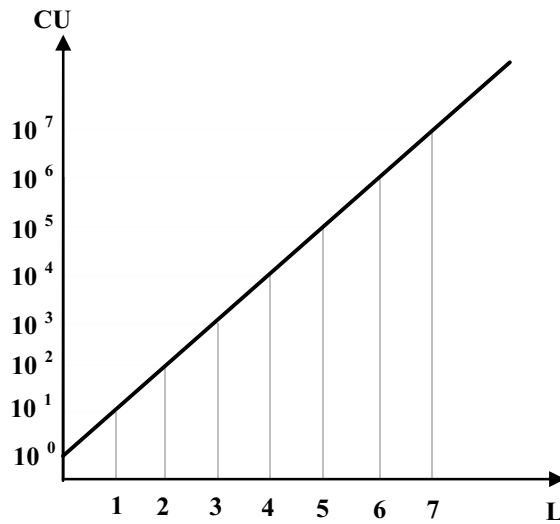
عروج انسان

عروج انسان

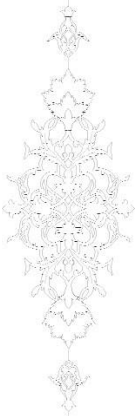
عروج معنوی انسان، یا دستیابی او به شادی زایدالوصف، با محبت‌ورزی بی‌ریا، خدمتگزاری بی‌توقع، پیشه کردن تقوی و ارتباط قلبی او با شخصیتی که خود مظهر عشق و خدمت و تقوی است امکان‌پذیر است. این چهار عامل عروج انسان، یعنی عشق و خدمت و تقوی و ارتباط، طبق نمودار صفحه ۱۰۴ به یکدیگر مربوطند. در فرآیند عروج انسان نظام آفرینش به او کمک می‌نماید، به طوری که هر چه عشق انسان عمیق‌تر، وسیع‌تر و بی‌ریاتر باشد همکاری نظام آفرینش بیشتر و در سطوح و ابعاد بالاتری انجام می‌شود.

می‌توان همکاری نظام آفرینش و عشق انسان را با معادله $CU = 10^L$ نشان داد که در آن L معرف عشق و CU معرف همکاری جهان یا نظام آفرینش می‌باشند. نظام آفرینش بسیار سخی است و چنانچه از این رابطه برمی‌آید این نظام به کسی که از او حتی هیچگونه عشق و محبتی ساطع نمی‌شود ($L=0$) بازهم کمک می‌نماید ($CU=1$). ولی هر چه L در انسان بیشتر شود کمک و همکاری نظام آفرینش به فرد به طور تصاعدی افزایش می‌یابد. مثلاً با $L=7$ انسان در «آسمان هفتم» قرار داشته و نظام آفرینش خداوندی در این سطح «با آسمان» به او کمک می‌نماید و او می‌تواند بیشتر به رموز آفرینش پی برده و معرفتش افزایش یابد و شادتر گردد.

هفت شهر عشق را عطار گشت ماهنوز اندر خم یک کوچه ایم



تغییرات همکاری نظام آفرینش با درجه عشق و محبت انسان

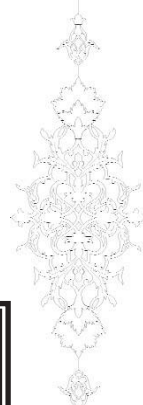


عروج انسان

- افزایش آگاهی از حقیقت وجود
- افزایش شادی
- همکاری بیشتر نظام آفرینش در سطوح بالاتر

عشق ورزی بی ریا خدمتگزاری بی توقع

ارتباط قلبی عاشقانه با
مهدی (ع)



مراجع

۱. مهدی بهادری نژاد، شادی و زندگی، چاپ چهارم، ۱۳۸۵، انتشارات مدیسه، تهران
۲. علی اکبر مهدی پور، کتابنامه حضرت مهدی (ع)، جلد اول و دوم، ۱۳۷۵، مؤسسه چاپ الهادی، قم.
۳. محمدباقر مجلسی، مهدی موعود، جلد سیزدهم، بحارالانوار، ترجمه علی دوانی، چاپ بیست و هفتم، ۱۳۷۵، دارالکتب الاسلامیه، تهران.
۴. علی اکبر مهدی پور، او خواهد آمد، ویرایش دوم، چاپ نهم، نیمه شعبان ۱۴۱۸ هـ.ق مؤسسه انتشارات رسالت، قم.
۵. محمد مهدی اشتیاردی، حضرت مهدی (ع) فروغ تابان ولایت، ۱۳۷۶، انتشارات مسجد مقدس جمکران، قم.
۶. محمود شریعت زاده خراسانی، حکومت جهانی حضرت مهدی (ع) از دیدگاه قرآن و عترت، نشر دارالصادقین، قم.
۷. سید محمد تقی مدرس، زندگی بقیه الله الاعظم حضرت امام مهدی (ع)، ۱۳۷۷، چاپ نهضت، قم.
۸. حسین عمادزاده، مجموعه زندگانی چهارده معصوم (ع)، جلد اول، چاپ پنجم، ۱۳۴۸، چاپ مکتب قرآن، تهران.
۹. واحد تحقیقات مسجد مقدس جمکران، امامت، غیبت، ظهور، ۱۳۷۵، انتشارات مسجد مقدس جمکران، قم.
۱۰. حمید خرمی، ستاره پنهان، داستانها و نکته‌های علمی پیرامون مقام امام زمان (برگزیده از آثار استاد سید جمال الدین حجازی)، ۱۳۷۷، مؤسسه فرهنگی انتشاراتی امام عصر (ع)، قم.
۱۱. سید حسین حسینی، مهر محبوب، بررسی و تحقیق در آثار و خواص محبت

- امام عصر علیه السلام، ۱۳۷۶، نشر آفاق.
۱۲. سیدعلی اکبر قرشی، اتفاق در مهدی (ع) موعود، ۱۳۷۳، دفتر انتشارات اسلامی، قم.
۱۳. امیر جواهریان، کیست مهدی (ع)، مؤسسه تحقیقاتی فرهنگی جلیل، ۱۳۷۶، نشر جلیل، تهران.
۱۴. علی کریمی جهرمی، صحیفه آفتاب – کلمات گهربار مهدی (ع) آل محمد (ص)، ۱۳۷۷، انتشارات نور ولایت.
۱۵. سید حسن ابطحی، ملاقات با امام زمان (ع)، جلد اول و دوم، ۱۳۷۴، نشر حاذق، قم.
۱۶. محمد منتظری یزدی، کشکول، جلد دوم، ۱۳۶۲، مؤسسه مطبوعاتی خزر.
۱۷. سید جمال الدین حجازی، ملاقات در صاریا، ۱۳۷۴، نشر مولود کعبه، قم.
۱۸. ابراهیم امینی، دادگستر جهان، چاپ دهم، ۱۳۶۷، انتشارات شفق.
۱۹. سید ابوالفضل موسوی زنجانی، موعود جهانی، ۱۳۵۴، انتشارات بعثت.
۲۰. هادی قندهاری، آثار اعتقاد به امام زمان علیه السلام، ۱۳۷۷، مرکز فرهنگی انتشاراتی منیر.
۲۱. مهدی فقیه ایمانی، اصالت مهدویت در اسلام از دیدگاه اهل تسنن، ۱۳۷۶، چاپخانه نمونه قم.
۲۲. محمدرضا قاسمی، کیهان در سیطره صاحب الزمان (عج)، نشر الف، مشهد.
۲۳. ابن ابی زینب، متن و ترجمه غیبت نعمانی، ترجمه جواد غفاری، ۱۳۶۳، کتابخانه صدوق، تهران.
۲۴. محمدرضا باقی اصفهانی، مجالس حضرت مهدی (ع)، ۱۳۷۸، انتشارات نصاب، قم.

25. Deepak Chopra, Ageless Body, Timeless Mind, The Quantum Alternative to Growing Old, 1993, Random House, Inc, New York.

۲۶. محمدجواد میردامادی و رضا ملک‌زاده، پژوهشی علمی پیرامون طول عمر، کهولت و پیشگیری از پیری، ۱۳۷۸، دفتر تحقیقات و انتشارات بدر.

۲۷. مهدی بهادری‌نژاد، دانشگاه زندگی، چاپ چهارم، ۱۳۸۱، انتشارات کاروان، تهران.

۲۸. لوئیز ال‌هی، شفای زندگی، ترجمه گیتی خوشدل، ۱۳۶۹، انتشارات دنیای مادر، تهران.

29. David G. Myers, The Pursuit of Happiness: Who is Happy- and Why, 1992, W. Morrow and Co. Inc. New York.



یا مهدی

اجازه فرما

امروز را با عشق به تو آغاز کنم

امروز را با عشق به تو پر کنم

امروز را با عشق به تو بگذرانم

امروز را با عشق به توبه پایان رسانم

یا مهدی

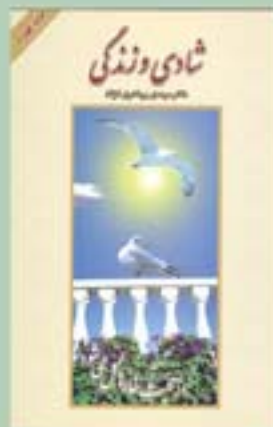
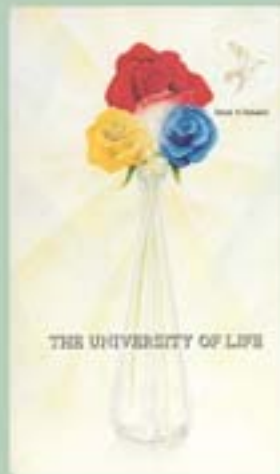
می دانم که با عشق به تو قادر خواهم بود تمام انسان ها را دوست بدارم، بهتر تزکیه

نفس کرده و تقوی پیشه نمایم و مؤثرتر، خالصانه تر و بی ریایتر به جامعه بشری

خدمت کنم و بدینوسیله در دو جهان رستگاری یابم.



سایر آثار مؤلف



زندگی‌نامه مختصر مؤلف



مهدی بهادری‌نژاد در تهران متولد و تحصیلات ابتدایی و دبیرستانی و دانشگاهی خود را در این شهر به پایان رساند و با احراز رتبه اول در

رشته مهندسی مکانیک از دانشکده فنی دانشگاه تهران فارغ‌التحصیل و برای ادامه تحصیل به آمریکا اعزام شد. نامبرده تحصیلات خود را در رشته مهندسی مکانیک ادامه داده و در سال ۱۳۴۳ موفق به اخذ درجه دکتری از دانشگاه ایلینوی آمریکا گردید و پس از دو سال تدریس در دانشگاه میسوری آمریکا به ایران مراجعت و در دانشگاه شیراز مشغول به تدریس شد. علاوه بر دو دانشگاه فوق‌الذکر، وی در دانشگاه‌های ایالتی آریزونا و ایالتی کالیفرنیا در آمریکا، واترلو در کانادا و صنعتی شریف در تهران و دو مرکز پژوهشی در اطریش و ایتالیا نیز به تدریس و تحقیق اشتغال داشته است. دکتر بهادری‌نژاد عضو پیوسته فرهنگستان علوم جمهوری اسلامی ایران است و در سال‌های ۱۳۷۵ تا ۱۳۸۰ به ترتیب اسناد برجسته مهندسی مکانیک، استاد برجسته و پژوهشگر نمونه دانشگاه صنعتی شریف، استاد نمونه کشور و اسناد برجسته مهندسی مکانیک ایران بوده و در سال ۱۳۸۵ بنا به پیشنهاد فرهنگستان علوم، نشان درجه اول دانش به او اعطا گردید. نامبرده دارای آثار متعددی در مهندسی مکانیک، کاربردهای انرژی خورشیدی و سرمایه‌های سنتی در ایران بوده و دارای شش اختراع در زمینه‌های مختلف مهندسی مکانیک می‌باشد. نامبرده، نویسنده کتاب دانشگاه زندگی و کتاب شادی و زندگی است که هر کدام چهار بار در تهران چاپ شده‌اند و هر دو کتاب به زبان‌های انگلیسی در آمریکا و اسپانیایی در آرژانتین و اسپانیا و کتاب دانشگاه زندگی به زبان انگلیسی به خط بریل در آمریکا نیز به چاپ رسیده است.

هر روز قبل از ترک منزل چند دقیقه ای وقت صرف کنید،
در گوشه ای نشسته و با کمال عشق و ارادت نسبت به
حضرت مهدی (ع) دعای: اللهم کن لولیک الحجة بن الحسن...
را بخوانید و سپس چشمهای خود را بسته و خود را در حضور
این بزرگترین شخصیت روی زمین حس کنید
و از او تقاضا کنید:

یا مهدی

یا مهدی

اجازه فرما

امروز را با عشق به تو آغاز کنم
امروز را با عشق به تو پر کنم
امروز را با عشق به تو بگذرانم
امروز را با عشق به تو به پایان رسانم

می دانم که با عشق به تو قادر خواهم بود تمام انسانها را دوست بدارم،
بهرتر تزکیه نفس کرده، تقوی پیشه نمایم و مؤثرتر،
خالصانه ترویج ریاست بره جامعه بشری خدمت کنم
و بدینوسیله در دو جهان رستگاری یابم.

شابک: ۹۶۴-۶۴۴۵-۱۱-X
ISBN 964-6445-11-X
قیمت: ۱۲۰۰ تومان