



دکتر مهدی بهادری نژاد



مهدی حاضر

مهدی^(ع) امام حاضر

دکتر مهدی بهادری نژاد

استاد دانشگاه صنعتی شریف

بهادری نژاد، مهدی

مهدی (ع) امام حاضر / نویسنده مهدی بهادری نژاد. - تهران: نشر دایره،
۱۳۷۹.

ISBN: 964-6839-30-4

۱۴۴ ص.

۱. محمدبن حسن (عج)، امام دوازدهم، ۲۵۶ ق - ۲. مهدویت.
۳. مهدویت - انتظار. الف. عنوان.

۲۹۷/۴۶۲

BP ۲۲۴ / ۹۲۹

۱۳۷۹

نام کتاب : مهدی (ع) امام حاضر
نویسنده : مهدی بهادری نژاد
ناشر : دایره
چاپ اول : پاییز ۱۳۷۹
تیراژ : ۳۰۰۰ جلد
لیتوگرافی : نقره آبی
چاپ : سیاره
صحافی : سیاره

مرکز پخش پوریا کتاب، تلفن: ۶۴۹۱۴۸۸ - همراه ۰۹۱۱۲۲۲۱۴۴۲

صندوق پستی: ۱۵۷۴۵-۳۹۶

یامهدی

اجازه فرما

این کتاب را با عشق به تو آغاز کنم
مطالب کتاب را با عشق به تو فراگیرم
تمرینهای کتاب را با عشق به تو انجام دهم
و ارزشهای انسانی را با عشق به تو در خود پرورش دهم
و کتاب را با عشق به تو به پایان رسانم
و در اثر عشق به تو و تزکیه نفس و خدمتگزاری بی‌ریا
به مردم لیاقت دیدار قلبی با تو را بدست آورم.

تقدیم به مادرم که ارادت عمیق او به
خاندان پیامبر اکرم (ص)، بخصوص
به حضرت فاطمه زهرا (ع) و
حضرت زینب کبری (ع)، باعث
رستگاریش گردید، و با انتخاب نام
من ارادت عمیق خود را به
حضرت مهدی (ع) نشان داد.
روحش شاد.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۵	غزلی از امام خمینی (رضوان الله تعالی)
۱۶	غزلی از حاج کمال مشکسار
۱۷	پیشگفتار
۲۱	۱. بی دوست نمی توان زیست
۲۹	۲. دوست را چگونه بیابیم؟
۳۳	۳. مهدی (ع) کیست؟ *آشنائی و ازدواج ملیکه با حضرت امام
۳۴	حسن عسکری (ع)
۳۵	*رویائی که سرنوشت ملیکه را تغییر داد

- * رؤیای دوم ۳۶
- * اسارت ملیکه ۳۷
- * اقدام حضرت امام هادی (ع) در خرید ملیکه ۳۷
- * بشارت فرزند برای ملیکه ۳۸
- * میلاد نور - تولد حضرت مهدی (ع) ۳۹
- ۴- پیشگوئی بزرگان دین درباره حضرت مهدی (ع) ۴۳
- * فرمایشات حضرت محمد (ص) ۴۴
- * فرمایشات حضرت علی (ع) و سایر
امامان (علیهم السلام) ۴۷
- ۵- دوران زندگی حضرت مهدی (ع) ۵۳
- * ویژگیهای دوران پس از ظهور و
حکومت حضرت مهدی (ع) ۵۴
- * سه سؤال مهم در ارتباط با زندگی
حضرت مهدی (ع) ۵۸
- * سن حضرت مهدی (ع) و حداکثر سن
نظری انسان ۵۹
- * چگونه حضرت مهدی (ع) در سن هزار
و صد و چند سالگی مانند مردی
چهل ساله است؟ ۶۱
- * نشانه‌های پیری کدامند؟ ۶۱

- * چرا و چگونه حضرت مهدی از انظار
 قاطبه مردم غائب است؟ ۶۵
- ۶- ارزیابی ردائل و فضائل اخلاقی خود ۷۱
- * فهرست ردائل اخلاقی و ارزشهای انسانی ۷۳
- جدول ۱. ارزیابی روزانه ردائل اخلاقی ۷۸
- جدول ۲. ارزیابی ماهانه ردائل اخلاقی ۷۹
- جدول ۳. ارزیابی روزانه ارزشهای انسانی ۸۰
- جدول ۴. ارزیابی ماهانه ارزشهای انسانی ۸۱
- تمرینهای ۱ تا ۴- تکمیل جداول ۱ تا ۴ ۸۲
- * تزکیه نفس و تقوی ۸۲
- ۷- حذف ردائل اخلاقی با پرورش ارزشهای انسانی ۸۳
- جدول ۵. تعیین اثر ارزشهای انسانی در
 زدودن ردائل اخلاقی ۸۶
- جدول ۶- تعیین اثر ده ارزش انسانی در
 زدودن ده رذیله اخلاقی ۸۷
- تمرینهای ۵ و ۶- تکمیل جداول ۵ و ۶ ۸۸
- * برنامه ریزی برای پرورش ارزشهای انسانی ۸۸
- ۸- ارتباط با استاد، روشی مناسب برای پرورش
 ارزشهای انسانی ۸۹

- *انتخاب یک یا چند نفر به عنوان استاد..... ۹۰
- تمرین ۷..... ۹۱
- *آرامش ذهن و تجسم خلاق..... ۹۲
- *استادتان را به خانه‌تان بیاورید..... ۹۳
- *حریم خلوتی برای خود درست کنید..... ۹۳
- *خود را برای ملاقات با استادتان آماده کنید..... ۹۴
- *از خداوند تشکر کنید..... ۹۴
- *تجسم خلاق و مراقبه را شروع کنید..... ۹۵
- *برای خود یک "پراشانتی" ذهنی خلق کنید..... ۹۶
- *با استاد خود دیدار کنید..... ۹۶
- *پرورش یک ارزش انسانی در حضور استادتان..... ۹۷
- *مرخص شدن از حضور استاد..... ۹۹
- تبصره ۱..... ۱۰۰
- تبصره ۲..... ۱۰۱
- *تهیه جدولی برای پرورش ارزشهای انسانی..... ۱۰۲
- جدول ۷. برنامه زمانی پرورش ارزشهای انسانی..... ۱۰۳
- تمرینهای ۸ و ۹- تکمیل جداول..... ۱۰۴
- *پرورش چند ارزش انسانی دیگر..... ۱۰۵
- *خوشبینی و خیرخواهی..... ۱۰۵
- *رضایت و خشنودی..... ۱۰۸
- *سپاسگزاری..... ۱۱۰
- تمرین ۱۰..... ۱۱۱

- *گذشت و بخشایش ۱۱۲
- تمرین ۱۱ ۱۱۴
- *تجسم خلاق و مراقبه گروهی برای پرورش
- ارزشهای انسانی ۱۱۵
- تمرین ۱۲ ۱۲۲
- ۹- آثار مترتب بر عشق به حضرت مهدی (ع) ۱۲۳
- مراجع ۱۳۳
- سایر کتابهای مولف ۱۳۷
- زندگی نامه مختصر مولف ۱۴۴

یامهدی

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

یامهدی

می دانم که با عشق به تو قادر خواهم بود تمام
 انسانها 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.

دل که آشفته روی تو نباشد دل نیست
 آنکه دیوانه خال تو نشد عاقل نیست
 مستی عاشق دلباخته از بادهٔ توست
 بجز این مستیم از عمر دگر حاصل نیست
 عشق روی تو در این بادیه افکند مرا
 چه توان کرد که این بادیه را ساحل نیست
 بگذر از خویش اگر عاشق دلباخته‌ای
 که میان تو و او جز تو کسی حایل نیست
 رهرو عشقی اگر خرقه و سجاده فکن
 که بجز عشق تو را رهرو این منزل نیست
 اگر از اهل دلی صوفی و زاهد بگذار
 که جز این طایفه را راه در این محفل نیست
 بر خَمِ طُرّه او چنگ زخم چنگ زنان
 که جز این حاصل دیوانه لایعقل نیست
 دست من گیر و از این خرقه سالوس رهان
 که در این خرقه بجز جایگه جاهل نیست
 علم و عرفان بخرابات ندارد راهی
 که بمنزلگه عشاق ره باطل نیست

امام خمینی (رضوان الله تعالی)

من از عشقت بتا دیوانه گشتم
 به جز تو از همه بیگانه گشتم
 چو شمع عارضت را دیدم ای دوست
 برای سوختن پروانه گشتم
 به یک دیدار بردی تو دلم را
 ز جان بگذشتم و جانانه گشتم
 به چشم دل بدیدم چون جمالت
 ز عشقت من به تو همخانه گشتم
 چو خوردم می زچشمان خمارت
 همیشه ساکن میخانه گشتم
 خزف بودم ولی با یک نگاهت
 بمردم از خود و دُردانه گشتم
 چو بستم با تو پیمان محبت
 به بزم میکشان پیمان گشتم
 چو واقف کردیم از سر وحدت
 ز لطف خوشدل و شادانه گشتم
 از آن روزیکه دیدم روی ماهت
 شدم بیخویش پس مستانه گشتم
 "کمال مشکسار" بی کمالم
 که از جودت چنین رندانه گشتم

حاج کمال مشکسار

پیشگفتار

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 رذائل اخلاقی و پرورش ارزشهای والای انسانی-اسلامی، لیاقت دیدار قلبی با امامان، بویژه 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 است و خلاصه اینکه بی‌دوست 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، پیشگوئی 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 رذائل 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 رذائل اخلاقی رنج می‌برید و در عوض از کدام ارزشهای انسانی برخوردارید. پیشنهاد می‌کنیم خودتان تعیین کنید که پرورش کدام یک از ارزشهای انسانی رذائل 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 رذائل اخلاقی یا تزکیه نفس و بالابردن 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، انشاءالله خواهید توانست قسمت اعظم رذائل اخلاقی را از خود دور و در عوض از ارزشهای انسانی بیشتری برخوردار شوید.

در فصل ۹ که فصل پایانی کتاب است آثار مترتب بر عشق به حضرت مهدی (ع) را برمی‌شماریم و اشاره می‌کنیم که این عشق به ما کمک می‌کند تا سریع‌تر رذائل اخلاقی را از خود دفع و در عوض ارزشهای انسانی را پرورش دهیم و بتوانیم موثرتر و بی‌ریا تر به مردم خدمت کنیم و به خاطر تزکیه نفس، عشق و خدمتگزاری بی‌ریا به مردم عروج معنوی نموده و همیشه شاد باشیم.

پیشنهاد می‌کنم هر روز صبح، قبل از ترک منزل اندکی تأمل کرده، روبه قبله نشسته، دعای فرج امام زمان (ع) را خوانده و از این بزرگترین شخصیت روی زمین تقاضا کنیم که:

یامهدی

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

یامهدی

می دانم که با عشق به تو قادر خواهم بود تمام
 انسانها 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.

مهدی بهادری نژاد

تهران، سوم آذر ماه ۱۳۷۸

پانزدهم شعبان ۱۴۲۰ (هـ.ق)

میلااد فرخنده حضرت مهدی (ع)

بی دوست نمی توان زیست

انسان دارای نیازهای مادی متعددی است. برطرف کردن این نیازها تداوم حیات جسمانی را امکان پذیر و آسایش او را فراهم می کند. رفع این نیازها بزرگترین دغدغه انسانها و اولین هدف آنها در فعالیتهای روزمره است. وجود این احتیاجات و تأمین آنها کاملاً طبیعی است. علی رغم دیگر موجودات زنده انسان نیازهای دیگری نیز دارد. از جمله محبت دیدن و از آن مهمتر، محبت ورزیدن است. انسان نیاز دارد که مهر بورزد 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 دو میلیون سالی که از عمر بشر می گذرد، انسان پیشرفتهای قابل ملاحظه‌ای در این زمینه کرده

است. مثلاً می‌توانیم زندگی صدسال 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. بر ماست 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 است راحت‌تر روشن می‌شود. همه ادیان هدفمندی حیات را بیان کرده و برحسب 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 است، لقاءالله یا تقرب به خداست و اینکه انسان درک کند که جز خداوند چیزی نیست و هر چه را که ما از طریق حواس و درک خود به آن پی می‌بریم در حقیقت تجلی و تصویر اوست. معتقدم که هر چه درجه آگاهی ما از این حقیقت بالاتر رود و بیشتر شود؛ یعنی هر چه خود را به خدا نزدیکتر حس کنیم و هر چه خدا را در وجود خود و دیگران بیشتر ببینیم، شادتر می‌شویم. خلاصه اینکه بین درجه

آگاهی انسان از حقیقت وجود خود و تقرب و نزدیکی او به خدا و میزان شادی او رابطه مستقیم موجود است. می‌توانیم بگوئیم که برای بالا بردن درجه آگاهی خود و تقرب به خدا روی زمین هستیم یا بگوئیم 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 روزمره ما نیز صادق است. وقتی شما کسی را به منزل خود دعوت می‌کنید حتماً "نشانی کامل رابه 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 نقشه دیگری تهیه نمائید که علاوه بر این اماکن مهم، کوچه پس‌کوچه‌ها، 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 نقشه دوم

شما راحت تر و مطمئن تر می توانید به مقصد برسید.
 در سی و چند سال گذشته فرصت داشته‌ام که نزدیک به
 ۱۳۰ بار از ۳۶ کشور جهان و شهرهای مختلف آنها دیدن کنم.
 در تمام این مواقع برای جلوگیری از اتلاف وقت و دیدن بهتر
 نقاط دیدنی استفاده از نقشه شهر لازم بود. از بین نقشه‌های
 مختلف، نقشه شهر وین (اطریش) را بهترین یافتم. 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 راحت تر
 می‌توانست بازدیدهای خود را برنامه ریزی کند و از اتلاف
 وقت خود در دیدن نقاط دیدنی شهر یا رسیدن به اهداف
 مورد نظر جلوگیری نماید.

از مقایسه اسلام با سایر ادیان به عنوان نقشه‌های شهر
 زندگی، به این نتیجه رسیده‌ام که اسلام آن نقشه کامل و با
 جزئیات بیشتری است که به ما کمک می‌کند تا با استفاده 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 قاطبه مردم بر این باورند که ثروت و
 شهرت و قدرت شادی بخش‌اند و یا شادی آنها 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 می‌شود، بقیه فعالیت‌های 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 کرده‌ایم و در آن عواملی که شادی انسان را افزایش و یا کاهش می‌دهند شناسائی کرده و آنها را در قالب یک معادله یا رابطه که آنرا معادله شادی‌سنجی نامیده‌ایم بیان کرده‌ایم [۱].

یکی از عوامل بسیار مهم که به شادی انسان کمک می‌کند عشق و محبت ورزیدن بی‌توقع است. انسان نیاز دارد که عاشق باشد و به فرد یا افرادی بی‌توقع عشق بورزد.

جالب توجه است که زندگی انسان پر از فرصت برای عشق ورزیدن است. مثلاً فرزند، شادی حاصل از عشق‌ورزی و خدمتگزاری بی‌توقع رابه پدر و مادر می‌چشاند. اینکه انسان اینقدر از داشتن فرزند لذت می‌برد به خاطر عشق بی‌توقعی است که به او ابراز می‌دارد و نه ارتباط خونی و غیره. اگر انسان به هر فرد دیگری نیز به همین اندازه عشق بورزد و این عشق‌ورزی را با خدمت بی‌ریا به او نشان دهد همان اندازه شاد می‌شود. معتقدم خداوند با اعطاء فرزند به پدر و مادر خواسته است که لذت عشق‌ورزی و خدمتگزاری بی‌ریا را 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 درددل 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 لقاءالله 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 و وسائل 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 می توانیم آنان را دوستان خود بنامیم نیست.

در هر دینی بزرگانی بوده اند تا پیروان آن دین بتوانند آنان را خیلی دوست داشته باشند. در دین ما امامان و سایر معصومین بزرگانی هستند که می توانیم 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 ان الحسین مصباح الهدی و سفینه النجات (به درستی که حسین (ع) چراغ هدایت و کشتی نجات است) گفته شده است. معتقدم این معنا در مورد بزرگان

تمام ادیان صادق است. مهم عاشق شدن است. شهادت مظلومانه حضرت امام حسین (ع) و خانواده و یارانش این امکان را بوجود آورد که ما مقدار ارادت و عشق خود را به این بزرگان افزایش دهیم. ما همه باید از دریای پرتلاطم زندگی عبور نمائیم. 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 جد 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

یامهدی

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

یامهدی

می دانم که با عشق به تو قادر خواهم بود تمام
 انسانها 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.

دوست را چگونه بیاییم؟

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

امریکائیا ضرب المثلی با این مضمون دارند که: "وقتی شاگرد حاضر باشد، سروکله معلم پیدا می شود".^۱ دروس معلم به نیازهای شاگرد بستگی دارد. در واقع می توانیم بگوئیم وقتی که تشنه هستیم و واقعا "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 نمائیم. به عبارتی و به قول مولانا آب کمتر جوتشنگی آور بدست.

۱ - When the student is ready, the teacher shows up.

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 بی توقع را به ما عنایت فرماید و فردی را که بتوانیم او را دوست خود بنامیم و واقعا "و عمیقا" دوستش بداریم معرفی نماید. ممکن است به نظر برسد که این دوست حتما" باید فردی باشد که بتوانیم او را با چشمان خود ببینیم، با او به طرز خصوصی صحبت کنیم، با او رازدل خود را بگوئیم 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 امکان پذیر 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 تشرّف جسمانی دوستی مقدماتی فراهم کنیم و خود را برای ملاقات با او مهیّا 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 می توانیم 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) می تواند چنین دوستی باشد. ما می توانیم 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. اگر چه او از انظار قاطبه مردم جهان غایب است و به همین علت او را امام غایب می خوانند ولی او می تواند 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 آماده سازی معرفی خواهیم کرد.

یامهدی

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

یامهدی

می دانم که با عشق به تو قادر خواهم بود تمام
 انسانها 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.

مهدی (ع) کیست؟^۱

حضرت صاحب الزمان، امام عصر، حجت ابن الحسن عسکری، 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

۱. درباره حضرت امام زمان (ع) کتابهای بسیاری نوشته شده است. آقای علی اکبر مهدی پور با انتشار "کتابنامه حضرت مهدی (ع)" در دو جلد به بیش از ۲۰۰۰ عنوان از این کتابها که به زبانهای فارسی، عربی، اردو و انگلیسی که تا سال ۱۳۷۵ چاپ شده‌اند اشاره می‌کند [۲]. برای تهیه مطالب فصل ۳ تا ۵ از تعدادی از این کتابها بهره جست‌ه‌ام که نام نویسندگان و عنوان کتابها در فهرست مراجع که با شماره‌های [۳ تا ۲۴] مشخص شده است در صفحه ۱۳۳ ملاحظه می‌شوند.

به دنیا آمد. پدر بزرگوارش حضرت امام حسن عسکری، امام یازدهم شیعیان، و مادرش ملیکایاملیکه یا نرجس خاتون دختر یشو عا 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 پهنای روم حکومت می کرد. نسبت مادری حضرت نرجس خاتون به شمعون یا پطرس از حواریون و وصی حضرت عیسی (ع) می رسد [۳ تا ۸].

آشنائی و ازدواج ملیکه با حضرت امام حسن عسکری (ع) نحوه آشنائی و ازدواج مادر و پدر بزرگوار حضرت مهدی (ع) بسیار جالب و شنیدنی ست [۳ و ۸].

نرجس خاتون می فرماید: وقتی سیزده ساله بودم پدر بزرگم امپراطور روم تصمیم گرفت مرا به عقد برادرزاده خود درآورد. 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 برادرزاده قیصر روی تخت قرار گرفت و کشیشها صلیبها را برگرد تخت بگردانیدند و اسقفها مشغول خواندن کتاب آسمانی خود انجیل شدند تا مراسم عقد را بجای آورند، ناگهان صلیبها از دست کشیشها فرو افتادند و پایه های 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 لحظه ای که می خواستند مراسم عقد را اجرا نمایند دوباره جریان قبلی پیش آمد. کشیشها و اسقفها سراسیمه از مجلس فرار کردند و مراسم عقد و ازدواج بهم خورد. پدر بزرگم قیصر از این واقعه بسیار متأثر شد و مجلس را ترک کرد.

رویایی 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 نقطه ای که تخت قیصر بود قرار داده اند. 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 شان 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 ابو محمد 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 که ای شمعون افتخار دو عالم نصیب خاندان تو شده است. با این وصلت موافقت کن. شمعون گفت: اطاعت می‌کنم. در آن وقت حضرت رسول اکرم (ص) خطبه عقد را قرائت فرمود و مرا به عقد فرزند خود در آورد. حضرت عیسی، شمعون، حواریون و فرزندان رسول اکرم (ص) گواهان و شاهدان این عقد بودند.

ملیکه اضافه کرد: وقتی بیدار شدم در قلب خود عشق و افری نسبت به ابومحمد حس می‌کردم ولی ترس داشتم که این خواب طلائئ و احساس خود به فرزند رسول اکرم (ص) را برای پدر و پدر بزرگم بازگو کنم. می‌ترسیدم 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.

روئای 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 می‌گریستم، پرسیدم که "ابومحمد" چرا به دیدارم نمی‌آید؟ بانوی دو جهان فرمود که تو مسیحی هستی و تا وقتی مسلمان نشده‌ای او به دیدارت نخواهد آمد. سپس ایشان شهادتین را به من آموختند و من با گفتن "اشهد ان لا اله الا الله و اشهد ان محمدا 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 ابو محمد باش؛ او را نزد تو خواهم 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 پیوند. 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 بشر 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 شناسائی نماید. ایشان به بشر می‌فرماید که 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 تو به نزد فروشنده برو و با دادن این نامه به اسیر برای خرید این بانو اقدام کن. او با خواندن نامه برای فروخته شدن به تو راضی می شود و فروشنده نیز با فروختن اسیر خود به قیمت دلخواهش، که دقیقاً همانقدر که در کیسه است، خوشحال می شود. بشر می گوید که 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 که فرمود و اضافه کرد که هیچ کس از اصل و نسب من خبر ندارد به جز تو که اکنون برایت می گویم. وقتی که اسیر شدم و در سهم مردی قرار گرفتم که مرا به تو فروخت، 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. بشر می گوید که از این بانو پرسیدم در حالی که رومی هستی چطور به عربی سخن می گوئی؟ ایشان پاسخ داد که 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

بشر اضافه می کند که وقتی با حضرت نرجس خاتون (ع) در سامرا به خدمت حضرت امام هادی (ع) رسیدیم، حضرت به

این بانو خیر مقدم گفت و از او پرسید که چه پاداش و هدیه‌ای می‌خواهی، طلا یا مژده‌ای که در آن شرف و افتخار جاودانه است؟ عرض کرد: مژدهٔ فرزند برای من. حضرت فرمود: تو را مژده باد به فرزندی که خاور و باخترگیتی 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 که آیا مردی که رسول اکرم (ص) تو را 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 فرائض 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 عليهم اجمعين) 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 و آن شبی ست که در آن خدای متعال حجتش 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 ای سرور من خواند. گفتم: شما سرور من و سرور خاندان من هستید. اضافه کردم که امشب خداوند به تو فرزندی 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 نمی 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 که آیا چیزی حس می‌کنی؟ گفتم: آری عمه جان. گفتم: آرامش خود را حفظ کن که وعده الهی آنی که به تو نوید 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 بچه را 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 یکتائی خدا و رسالت پیامبر اکرم (ص) گواهی داد و آنگاه بر یکایک امامان، از امیر مومنان 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، گوئی به او شیر می خوراند. سپس فرمود: پسرم! سخن بگو.

لبان لطیف آقا و سرور کائنات و حجت خدا باز شد و بر یکتائی 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 اسْتَضَعُّوْا
فِی الْاَرْضِ وَ نَجْعَلَهُمْ اَئِمَّةً وَ نَجْعَلَهُمُ الْوَارِثِیْنَ. وَ نُمَكِّنَ لَهُمْ فِی
الْاَرْضِ وَ نُرِیْ فِرْعَوْنَ وَ هَامَانَ وَ جُنُوْدَهُمَا مِنْهُمْ مَا كَانُوْا
یَحْذَرُوْنَ.

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 القصص، آیه های ۵ و ۶)

پیشگوئی بزرگان دین درباره حضرت مهدی (ع)

در قرآن آیات بیشماری وجود دارند که مفسرین شیعه و سنی آنها را مربوط به حضرت مهدی (ع) می دانند [۶ و ۸ و ۹]. شریعت زاده خراسانی تعداد ۲۰۳ آیه از سوره 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 ۱۳]. 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 تابانی از پرده غیبت بدر آید و زمین را پر از عدل و داد کند؛ چنانکه پر از 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 می باشند.

علی بن ابی طالب 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 فرزندانم قائم را انکار کند، منکر من شده و چون مردم عصر جاهلیت از دنیا می رود.

شما را مژده می دهم 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 خشنود باشند.

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

مهدی مردی از اولاد علی بن ابی طالب است. خداوند به وسیله 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 می گذارد و مهدی از نسل حسین بن علی (ع) است.

همین الان جبرئیل نزد من بود و به من اطلاع داد که آن قائم ما که در آخر الزمان قیام می کند و زمین را پراز عدل می گرداند، چنانچه پراز ظلم باشد؛ از نسل تو (علی) و فرزندان 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 می باشد) و بر گونه راست وی خالی ست که چون ستاره تابناکی بدرخشد. ساکنان زمین و آسمان و پرندگان هوا

در خلافت وی خشنود خواهند بود.

مهدی پیشانیش روشن و وسط بینیش برآمده است.

پیشوای مردم مهدی ست که از فرزندان من می باشد که چون ظهور کند به صورت مرد چهل ساله است. رویش چون ستاره تابان می درخشد. 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 ما از آشوبها نجات یابند چنانکه از منجلا ب 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 پر از عدل و داد کند، اموال را بالسویه میان مردم تقسیم کند و خداوند دلهای امت مرا بی نیاز گرداند، هفت تا نه سال حکومت نماید.

مهدی با مردم نماز بگزارد و عیسی به وی اقتدا کند.

خطاب به حضرت علی (ع) فرمود: بعد از فرزندان 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 قرن‌ها بر مردم بگذرد و مومنین اندک و طرفداران حق از میان رفته باشند، در آن وقت او (مهدی) ظهور کند. او از بنی هاشم و قُله 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 بوجود 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

پراز عدل و داد می کند؛ چنانچه پراز 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 امیرالمومنین علی بن ابی طالب (ع) و آخر آنها نهمین فرزند من است. او امامی ست 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؛ بجز 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 می‌گویم شک کند، کافر از دنیا می‌رود.

پدر و مادرم فدای او که نامش نام من و کنیه‌اش کنیه من و هفتمین فرزند من است. زمین را پر از عدل و داد کند؛ چنانچه پر از ظلم و ستم شده باشد.

وقتی که قائم ما قیام کند، خداوند رحمتش را بر سر بندگان می‌گذارد و به وسیله آن عقلها و اندیشه‌هایشان را به کمک هم گرفته و کامل می‌سازد.

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 بر می‌دارد.

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 تاخیر می‌افتد.

فرمایشات حضرت امام جعفر صادق (ع)

قائم اهل بیت ما پنجمین فرزند پسر موسی (کاظم 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 گزارد. زمین با نور خداوند منور گردد و جایی در روی زمین نمی ماند که در آن غیر از خداوند عزوجل پرستش شود. همه ادیان از میان برود و فقط دین خدا می ماند، 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 نمی کند مگر همراه یاران و نیرومند و رشید و این یاران کمتر از ۱۰،۰۰۰ نفر نیستند.

فرمایش حضرت امام موسی کاظم (ع)

صاحب الامر شخصا از دیدگان مردم غائب می گردد، ولایتش از دلهای مؤمنین نمی رود. او دوازدهمین ما ائمه 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 علاقه‌مندان در انتظار او بسر 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 که فرزند تو پسر است و اسم او محمد و او قائم بعد از من است.

حجت خدا و امام بعد از من فرزندم 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.

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 پرده 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 می شده؛ گو اینکه عده بی شماری نیز بوده اند که حضوراً خدمت ایشان رسیده، سوالات و مطالب خود را مطرح کرده و پاسخ گرفته اند یا هنگام نیاز مبرم حضرت آنان را یاری فرموده است [۳ و ۵ و ۱۰ و ۱۵ و ۲۴].

این آرزوی کلیه شیعیان است که بتوانند این بزرگترین شخصیت روی زمین را حتی برای یک لحظه کوتاه هم که شده زیارت کنند. همانطور که در فصلهای قبل نیز گفته شد ما می توانیم باز دودن رذائل اخلاقی؛ یعنی با تزکیه 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 می باشد.

ویژگیهای دوران پس از ظهور و حکومت حضرت مهدی (ع) حکومت حضرت مهدی (ع) تحقق آرمانهای دیرینه بشریت مظلوم در طول تاریخ است. این حکومت دارای ویژگیها و خصوصیات است که بزرگان دین ما آنها را پیشگوئی فرموده اند. در زیر به برخی از این ویژگیها اشاره می کنیم [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(ع) 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 همه پیروان حضرت قرار خواهند گرفت.

۷. کشاورزی و زراعت رونق و شکوفائی بی سابقه‌ای 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 همه طوائف و به معنای صحیح آن قوام و دوام خواهد گرفت و همه در اتحاد و هماهنگی کامل بسرخواهند 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 رذائل اخلاقی‌ئی مانند حسد و دروغ و کینه دور خواهند گشت و به سوی فضائل 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 عادلانه آن خواهد بود.

۱۴. علوم پزشکی و بهداشت و درمان آنچنان پیشرفت خواهند کرد که در اثر آن، عمر مردم طولانی خواهد شد، و 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) همه 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. همه دانشمندان جهان از دور و نزدیک به خدمت حضرت می آیند و ایشان را در جمیع علوم از خود داناتر می بینند و به همین دلیل و به حکم وجدان به اسلام می گروند.

۱۸. آسمان و زمین برکات خود را بر مردم نازل می کنند 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 می شوند و به احدی از مردم آزار و آسیبی نمی رسانند و همه تحت فرمان حضرت هستند.

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

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

۲۲. احکام الهی مو به مو اجرا 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 ۳۱۳ مرد و ۵۰ 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. همه مشکلات و دشواری ها 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 سوال مهم مربوط به زندگی حضرت مهدی (ع)
 بسیاری از مردم سئوالات زیر را درباره حضرت مهدی (ع)
 طرح می کنند:

۱. آیا آن حضرت با همان جسم که در بدو تولد داشته زنده است
 یعنی دچار پیری نمی شود؟
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 می کند، چرا ما نمی توانیم ایشان
 را ببینیم؟

حال سعی می کنیم برای این پرسشها پاسخی مختصر و
 مناسبی ارائه دهیم.

۱. سن حضرت مهدی (ع) و حداکثر سن نظری انسان:

حضرت مهدی(ع) در سال ۲۵۵ هجری قمری متولد شد و از سال ۲۶۰ هجری قمری تاکنون از انظار قاطبه 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 ۱۱۶۵ سال قمری یا بیش از ۱۱۳۰ سال شمسی است. حال این سؤال مطرح می شود 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 کرده اند. علامه مجلسی با ذکر نام بعضی از این معمرین نام بیش از ۳۰ تن دیگر را که سنی بین ۱۱۹ تا ۵۲۰ سال داشته اند، ذکر می نماید [۳]. منتظری یزدی هم نام ۴۶ نفر را که بین ۱۰۰ و ۲۰۰ سال عمر کرده اند، ۳۵ نفر را که بین ۲۰۰ تا ۳۰۰ سال، ۲۱ نفر را که بین ۳۰۰ تا ۴۰۰ سال، ۱۴ نفر را که بین ۴۰۰ تا ۵۰۰ سال، ۹ نفر را که بین ۵۰۰ تا ۶۰۰ سال، ۶ نفر را که بین ۶۰۰ تا ۷۰۰ سال، ۱۰ نفر را که بین ۷۰۰ تا ۸۰۰ سال و ۱۹ نفر را که بین ۸۰۰ تا ۲۰۰۰ سال زندگی کرده اند ذکر کرده است [۱۶].

می توان گفت که این موضوع به چند هزار یا چند صد سال پیش مربوط است ولی حالا چطور؟ می پرسیم: 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.

دیپک 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 صدساله‌ای بود که در شمال هند زندگی می‌کنند. پال توئیچل^۲ نویسنده آن کتاب، که امریکائی ست در منطقه هیمالیا و شمال هندوستان تحقیق نموده و افرادی را یافته که سن شان بین ۵۷۰ تا ۶۷۰ سال است. یکی از این افراد باباجی^۳ ست که پاراماهاانسا یوگاناندا^۴ که یک امریکائی هندی‌الاصل است، در کتاب دیگری از او یاد کرده است. درجه آگاهی و معرفت آنها نسبت به خدا متعالی و بالا بوده و می‌توان آنان را اولیاء خدا نامید. جالب اینکه تمام آنان شکل ظاهری مردان ۳۵ تا ۴۰ 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

۱- Deepack Chopra

۲- Paul Twichel

۳- Babaji

۴- Paramahansa Yogananda

حال حاضر نیز مردان و احتمالاً زنانی یافت می‌شوند که چند صد سال عمر کرده‌اند. بنابراین برخورداری از سن بسیار بالا و ظاهری نسبتاً جوان امری غیر ممکن و بعید نیست و اینکه حضرت مهدی(ع) بیش از ۱۱۳۰ سال سن و شکل و شمایل مردی چهل ساله را دارند نیز کاملاً امکان‌پذیر است و یقیناً این موضوع خلاف هیچ یک از قوانین 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 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 مسن‌تر می‌شویم، آیا ضرورتی دارد که شکل و قیافه ظاهری ما نیز 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؟

ما در ذهن خود برای هر سنی تصویری داریم؛ مثلاً ۵ و ۱۵ و ۲۵ ساله را به ترتیب کودک و نوجوان و جوان و ۸۵ ساله را پیر

می دانیم؛ در واقع شکل و شمایل افراد را با نشانه های سنی ثی که در ذهن خود تصویر و تثبیت کرده ایم مطابقت می دهیم. مثلاً "مرد ۸۵ ساله فردی ست 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 گوناگونی مانند دردمفاصل، سرطان، فشارخون و... اگر فردی در سن هفتاد - هشتاد سالگی ظاهر فردی چهل - پنجاه ساله را داشته باشد آیا باز هم او را پیر می خوانیم؟

در کتاب شادی و زندگی [۱] داستان مرد انگلیسی شصت و هفت ساله ای را آورده ام که پس از دو سال زندگی در صومعه ای در شمال هند قیافه مردی چهل و پنج ساله را پیدا کرده بود. کلیه افرادی که در آن صومعه زندگی می کردند بیش از ۶۵ سال داشتند ولی همگی دارای سیمائی جوان بودند. زندگی در آن صومعه شامل یک برنامه جسمانی روزانه، غذاهای گیاهی مخصوص، و از همه مهمتر شامل دعا و خیرخواهی برای کلیه انسانهای روی زمین، نیایش و مراقبه های فردی و گروهی بود. این مرد قبل از رفتن به صومعه از تمام نشانه های پیری نظیر سفیدی و کم پشتی 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 ۳۰ نفر نا آشنا 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 علائم 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 موثرند؟

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 موثرند. نکته 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: ما تا آن درجه از سلامتی برخورداریم که باور داریم، 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 می توانیم با افکار خود بر فعالیت های به اصطلاح غیر ارادی بدن خود نظیر ضربان قلب، هضم غذا، تنظیم هورمون ها، عملکرد کبد و کلیه و روده و ... اثر بگذاریم [۲۵]. یعنی ما می توانیم با باورها، اعتقادات و افکار خود فعالیت کلیه قسمت ها و اعضای بدن خود را کنترل کنیم و به یاری برنامه منظم و مناسب ورزشی و تغذیه سالم و استنشاق هوای پاکیزه هیچگاه پیر نشویم و همیشه جوان بمانیم. آن آب حیات یا اکسیر جوانی ئی که قرن ها انسانها دنبال آنها بوده اند چیزی جز داشتن اعتقاد و باور و افکار مناسب، داشتن ورودی های مناسب به بدن و تحرک مطلوب اندام نیست. انسان قادر است، در حالی که هر روز مسن تر می شود، همچنان جوانسینما بماند و به اصطلاح پیر نشود و وقتی که زمان ترک بدن مادی یا مرگ او فرا رسید می تواند به راحتی به استقبال مرگ برود.

داستان های زیادی را شنیده یا خوانده ام که افرادی بدون ابتلا به بیماری یا دردی، مرگ خود را پیش بینی کرده و در زمان معین بدنشان را ترک کرده اند. 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 هزینه های لازم مراسم شب هفت خود را برای همان روزی که مراسم برگزار شد می پردازد. موضوع دیگر جریان

فوت هفت تن از اولیاء خدا در شیراز است که به هفت تنان معروفند و چند صد سال پیش در این شهر زندگی می کردند. 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 می کنند. هر یک از این افراد که فوت می شد 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 داستانها بسیار است. پس در حالی که انسانهای عادی می توانند طوری زندگی کنند که فرآیند پیری را معکوس کرده و جوانتر 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 ۱۱۳۰ 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 مردم غائب است؟

خلفای اموی و عباسی که امامان ما در عصر آنها زندگی می‌کردند، در حالی که خود را مسلمان می‌نامیدند و به ظاهر دستورات اسلام را اجرا می‌نمودند، عناد و دشمنی خاصی نسبت به اسلام و خاندان رسول اکرم (ص) داشتند؛ بطوری 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 می‌داشت. پس از فوت امام حسن عسکری (ع) در سال ۲۶۰ هجری قمری 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 هجری قمری که ایشان غیبت کبری یا بزرگ خود را شروع کرد، تماسشان با مسلمانان و سایر افراد بیشتر از طریق دل بود، گو اینکه 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 نگاهداشته‌اند؟ * 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 قاطبهٔ مردم ایشان را نبینند، یا ببینند ولی شناسند؟

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 دوردست 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 غریب، تصمیم گرفت تا دربارهٔ 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

*-البته این غیبت به فرمان خدا و مشیت او صورت پذیرفته و هرگز جنبهٔ انتخاب شخصی نداشته است.

نمود که او را به صومعه این مرد خدا هدایت می کرد. خبرنگار با استفاده از نقشه جستجوی خود را شروع کرد. مرد عارف که تمایلی به آشنائی با خبرنگار و تحقیق او نداشت و آن را به صلاح نمی دانست 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 که برای ثبت و در نتیجه دیدن چیزی است که به آن نگاه کرده اید 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 را نمی 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 سئوالات افراد را بدهند. چنین کاری ممکن است در خواب یا بیداری؛ بخصوص در حالت مراقبه که ذهن خود را کاملاً آرام کرده‌ایم اتفاق بیفتد. همچنین ممکن است دستورات ایشان یا پاسخ سئوالاتی را که با ایشان مطرح کرده‌ایم مثلاً "با خواندن یا شنیدن مطلبی و یا دیدن چیزی بیابیم.

یامهدی

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

یامهدی

می دانم که با عشق به تو قادر خواهم بود تمام
 انسانها 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.

ارزیابی رذائل و فضائل اخلاقی خود

هیچگاه از خود پرسیده اید 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 در رکاب حضرت باشید؟ فکر می کنید این کارگزاران باید دارای چه خصوصاتی باشند؟

هیچ کس از زمان قطعی ظهور حضرت مهدی (ع) اطلاعی ندارد ولی همه شیعیان جهان در حالی که نمی دانند 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 هر چه زودتر ایشان دعا می کنند. به هر حال باید

برای کسب لیاقت چنین دیداری، و کارگزاری احتمالی چنین دولتی نهایت کوشش را بنمائیم. 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 رذائل 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 رذائل 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 پردازیم.

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

رذائل اخلاقی:

خصوصیات پست و زشت بسیاری هستند که ممکن است بعضی از انسانها دچار آنها باشند که لازم است در کاهش و در نهایت دفع آنها بکوشند.

مهمترین این خصوصیات پست و یا رذائل اخلاقی به ترتیب حروف الفبا عبارتند از [۱]:

۱. آرزوی کسب ثروت و شهرت و قدرت
۲. اضطراب
۳. انتقامجوئی
۴. بدخواهی
۵. تحقیر
۶. ترس
۷. تملق و چاپلوسی
۸. تنفر و کینه
۹. توقع
۱۰. حسادت
۱۱. حرص و زیاده خواهی
۱۲. خشم
۱۳. خشونت
۱۴. خودپرستی
۱۵. دروغ
۱۶. دلبستگی
۱۷. دلتنگی
۱۸. دورروئی
۱۹. ستم
۲۰. سرزنش
۲۱. شهوت
۲۲. عجله
۲۳. عصبانیت
۲۴. عیبجوئی
۲۵. غصه
۲۶. نومیدی و یأس
۲۷. وسواس

ارزشهای انسانی:

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

۱- ایمان به خدا

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

برای اینکه لیاقت دیدار قلبی مهدی (ع) را بدست آوریم، لازم است سعی و کوشش فراوان نمائیم تا هر چه بیشتر ارزشهای انسانی را در خود تقویت و رذائل اخلاقی را از خود دور و در نهایت خود را از آنها پاک نمائیم. یعنی نفس خود را تزکیه نموده و تقوی پیشه کنیم. ولی از کجا بدانیم که از کدام رذیله اخلاقی بیشتر رنج می‌بریم و کدام ارزش انسانی می‌تواند این رذائل را حذف نماید؟

برای اینکه پی ببریم از کدام رذیله اخلاقی بیشتر رنج می‌بریم، می‌توانیم جدول ۱ را که در صفحه ۷۸ ملاحظه می‌شود، هر شب و قبل از خواب تکمیل نموده و به اصطلاح خود را در روزی که به پایان می‌رسد ارزیابی کنیم. برای اینکه بتوانیم ارزیابی خود را کمی نمائیم می‌توانیم برای هر یک از خصوصیات ذکر شده حداکثر نمره ۲۰ را قائل شویم و نسبت به برخورداری از هر یک از رذائل اخلاقی به خود نمره‌ای بین ۰ تا ۲۰ بدهیم، به طوری که اگر از خصوصیتی برخوردار نیستیم به آن نمره صفر واگر شدیداً به آن مبتلا هستیم به آن نمره ۲۰، و در حالات دیگر نمره‌ای که بیانگر شدت آن خصوصیت اخلاقی در ما در طول روز بوده بدهیم و این نمره را در مقابل آن رذیله اخلاقی بنویسیم. پیشنهاد می‌کنم این جدول را تکثیر نموده و آنرا در تمام روزهای یک ماه پر کنید و جمع نمرات خصوصیت را در جدول شماره ۲ (صفحه ۷۹) بیاورید. این جدول ماهانه نشان می‌دهد که از کدام یک از این رذائل اخلاقی

بیشتر رنج می‌برید. اگر مایل باشید می‌توانید چند ماه این جداول را تکمیل کنید تا ارزیابی شما دقیقتر باشد. البته لزومی ندارد که جداول روزانه و ماهانه خود را به کسی نشان دهید. می‌توانید آنها را کاملاً "محرمانه نگاه دارید؛ چون هدف از این ارزیابیها پی بردن به خصوصیات است که ما به عنوان رذائل اخلاقی از آنها یاد کرده‌ایم و شما به خاطر عشقتان به حضرت مهدی (ع) و شوقتان برای دیدار قلبی با ایشان تصمیم گرفته‌اید که آنها را کاهش داده و در نهایت از خود دفع کنید و به اصطلاح تزکیه نفس نمائید.

هم‌زمان با تکمیل جداول ۱ و ۲ که برای پی بردن به رذائل اخلاقی خود تکمیل می‌کنید، می‌توانید جداول ۳ و ۴ مندرج در صفحات ۸۰ و ۸۱ را برای ارزیابی فضائل و ارزشهای انسانی خود تکمیل نمائید. 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 ۰ و ۲۰ به خود بدهید، نمره صفر برای وقتی است که خدای ناکرده از آن ارزش بی‌بهره هستید و نمره ۲۰ برای زمانی است که شدیداً از آن بهره‌مندید. 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

ارزشهائی ست 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 نمائید برای ۲۷ ارزش یاد شده، جمع نمرات همان ۵۴۰ باشد. البته می‌توانید چنین کاری را برای جدول ۱ نیز بنمائید.

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 رذائل 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 رذائل اخلاقی خود

تاریخ (روز، ماه، سال)....

هر روز نسبت به برخورداری از هر یک از رذائل اخلاقی ذکر شده در زیر، نمره‌ای بین ۰ تا ۲۰ به خود بدهید و این نمره را در مقابل آن رذیله اخلاقی بنویسید. نمره صفر معرف عدم برخورداری و نمره ۲۰ معرف برخورداری شدید شما از آن خصوصیت اخلاقی است.

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

جمع کل نمرات داده شده در روز ()

جدول ۲

ارزیابی ماهانه رذائل اخلاقی خود

ماه و سال

با مراجعه به جدول انمراتی را که به نسبت برخوردار از هر یک از رذائل 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 | () |
| ۳. انتقام‌جوئی | () |
| ۴. بدخواهی | () |
| ۵. تحقیر | () |
| ۶. ترس | () |
| ۷. تملق و چاپلوسی | () |
| ۸. تنفر و کینه | () |
| ۹. توقع | () |
| ۱۰. حسادت | () |
| ۱۱. حرص | () |
| ۱۲. خشم | () |
| ۱۳. خشونت | () |
| ۱۴. خودپرستی | () |
| ۱۵. دروغ | () |
| ۱۶. دلبستگی | () |
| ۱۷. دلتنگی | () |
| ۱۸. دورروئی | () |
| ۱۹. ستم | () |
| ۲۰. سرزنش | () |
| ۲۱. شهرت | () |
| ۲۲. عجله | () |
| ۲۳. عصبانیت | () |
| ۲۴. عیب‌جوئی | () |
| ۲۵. غصه | () |
| ۲۶. نومیدی و یاس | () |
| 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 ۰ و ۲۰ به خود بدهید و این نمره را در مقابل آن ارزش انسانی بنویسید. نمره ۰ معرف عدم برخورداری و نمره ۲۰ معرف برخورداری شدید از آن خصوصیت اخلاقی است.

۱- ایمان به خدا ()

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

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

جمع کلیه نمرات داده شده در ماه ()

- تمرین ۱. جدول ۱ را برای حداقل ۳۰ روز یک ماه تکمیل نمائید.
- تمرین ۲. جدول ۲ را برای حداقل یک ماه تکمیل نمائید.
- تمرین ۳. جدول ۳ را برای حداقل ۳۰ روز یک ماه تکمیل نمائید.
- تمرین ۴. جدول ۴ را برای حداقل یک ماه تکمیل نمائید.

تزکیه نفس و تقوی:

با کاهش و در نهایت حذف کلیه رذائل اخلاقی، در حقیقت تزکیه نفس می نمائیم. این موضوع در کتاب آسمانی ما قرآن به آن اشارات زیادی شده است (مثلاً در آیه ۹ سوره الشمس خداوند می فرماید: قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّيْهَا - که: هر که در پاکی آن کوشید رستگار شد).

وقتی که نفس خود را کاملاً از این رذائل اخلاقی پاک کردیم؛ یعنی زمانی که توانستیم در جداول ارزیابی ۱ و ۲ به میزان برخوردار از هر یک از این رذائل نمره صفر به خود بدهیم، آنوقت می توانیم بگوئیم 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 می کنیم.

حذف رذائل اخلاقی با پرورش ارزشهای انسانی

این آرزوی هر مسلمان است که بتواند تزکیه نفس نموده و تمام رذائل 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 هیچیک از رذائل 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 نمائیم تا در قلبمان با ما دیدار کند. در حقیقت با این تکامل اخلاقی است که لیاقت دیدار قلبی با حضرت مهدی (ع) را در خود بوجود می‌آوریم.

برای کاهش و در نهایت حذف رذائل اخلاقی در خود

می‌توانیم از جدول ۵ (صفحه ۸۶) استفاده کنیم. با مراجعه به جدول ۲ آن رذائلی که شما از آنها بیشترین رنج را می‌برید و در این جدول دارای بالاترین نمره هستند انتخاب کنید. رذائل را در ستون سمت راست جدول ۵ بنویسید. حال به صورت اسامی ارزشهای انسانی مراجعه نموده و تعداد ده ارزش را که فکر می‌کنید با پرورش و تقویت آنها می‌توانید آن رذائل اخلاقی را کاهش دهید انتخاب کنید. این ارزشها را در بالای ستونهای ردیف اول بنویسید. حال به هر یک از رذائل 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 رذیله اخلاقی و زیر ارزش انسانی مربوطه وجود دارد، نمره‌ای حداکثر تا ۲۰ بنویسید. به تمام رذائل 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 ۸۷) تهیه شده است. در این جدول فرض کرده‌ایم که اضطراب، تحقیر، تنفر، توقع، حسادت، حرص، خودپرستی، دورویی، عیبجوئی و ناامیدی ده رذیله اخلاقی‌ئی هستند که در طی حداقل یک ماه و در پی ارزیابیهای مستمر خود پی برده‌ایم که از آنها برخورداریم و از آنها شدیداً رنج می‌بریم. آنها را در ستون اول سمت راست

آورده‌ایم. با مراجعه به صورت اسامی ارزشهای انسانی: عشق، امید، توکل، خوش بینی، 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 خانه 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 ۲۰ را آورده‌ایم.

با تکمیل جدول ۵ مشخص می‌کنید که کدام یک از ارزشهای انسانی بیشترین اثر را در کاهش و در نهایت حذف رذائل اخلاقی‌ئی که شدیداً از آنها رنج می‌برید دارند و سعی وافر خواهید نمود تا این ارزش انسانی را در خود پرورش داده و تقویت نمائید. 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 رذائل اخلاقی فکر و صحبت نمی‌کنیم.

تمرین ۵. جدول ۵ را تکمیل کنید.

تمرین ۶. جدول ۶ را تکمیل کنید.

برنامه ریزی برای پرورش ارزشهای انسانی:

حال با مراجعه به جدول ۵، پنج ارزش انسانی‌ئی که فکر می‌کنید بیشترین اثر را در کاهش آن دسته از ردائیل اخلاقی که از آنها بیشترین رنج را می‌برید دارند، انتخاب نمائید و برنامه‌ریزی کنید که در ۵ ماه آینده ارزشهای انسانی انتخاب شده را در حد اعلا در خود تقویت نمائید. 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.

ارتباط با استاد، روشی مناسب برای پرورش ارزشهای انسانی

بی تردید 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 موثر خواهند بود که بیمار به تخصص و توانایی پزشک اعتقاد داشته باشد. اهمیت باور و اعتقاد به

قدری ست که می توان گفت: اگر شما چیزی را واقعا" واقعا" بخواهید و واقعا" واقعا" باور داشته باشید که می توانید آن را داشته باشید یا از آن برخوردار باشید و واقعا" واقعا" در دستیابی به آن سعی و کوشش کنید، نظام آفرینش خداوندی طوری عمل می کند که شما به آن برسید. هر چه باور و اعتقاد، سعی و کوشش و صبرتان بیشتر باشد، سریعتر می توانید به موضوع دلخواه خود برسید. درباره" اعتقاد و باور در درمان بیماری و حتی میراندن خود و در تقابل با آن، سلامتی و خوددرمانی، در کتاب شادی و زندگی [۱] مفصلا" بحث کرده ایم. چنانچه مایل باشید می توانید به این کتاب مراجعه نمائید.

انتخاب یک یا چند نفر به عنوان استاد:

در طول تاریخ افراد زیادی بوده اند که زندگیشان لبریز از محبت و عشق ورزی و خدمتگزاری بی ریا بوده، از رذائل اخلاقی کاملاً مبرا و در عوض از ارزشهای انسانی بطور کامل برخوردار بوده اند. می توانیم 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 آموخته اند.

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

می توان عرفا و بزرگانی چون مولوی، سعدی، حافظ و امام خمینی (رضوان الله تعالی علیهم اجمعین) و از بین عرفائی که در قید حیاتند حاج کمال مشکسار را به عنوان استاد نام برد. حداقل یک نفر را از بین کلیه عرفا و اولیائی که می شناسید و می دانید که با تزکیه نفس از تقوی برخوردار بوده؛ یعنی از رذائل اخلاقی کاملاً مبرا است و با کمال عشق و محبت خدمات ارزشمندی کرده است، شناسائی نمائید. 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 دانشگاه - دانشگاه زندگی - مقایسه کردیم. 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 کردیم. سایر انسانها نقش دوگانه شاگرد و معلمی بازی می کنند، 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 گردهمائیهای 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 گردهمائیهای 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

۱- مطالب این قسمت بطور 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 آشنائی دارید و تمرینهای پیشنهادی در آنرا با موفقیت انجام داده‌اید، می‌توانید از این قسمت صرف‌نظر نموده و مستقیماً به فصل ۹ مراجعه نمایید.

2- Meditation, 3-Creative Visualization

4- Relaxation

پیشنهادی را فرا گرفته و بکار بندید. معتقدم منافع بسیاری بر این روش و تمرینهای آن مترتب است و ساعاتی که صرف آن می‌کنید سرمایه‌گذاری با ارزشی برای پرورش ارزشهای انسانی خواهد بود. این روش را بطور مختصر در زیر شرح می‌دهیم.

الف) استادتان را به خانه‌تان 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 واژه سانسکریت پراشانتی را پیشنهاد می‌کنم که به معنی آرامش برین و جاودانه است. گوشه پراشانتی 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، بخصوص تصویر استادتان را

طوری در گوشه پراشانتی قرار دهید که بتوانید در وضعیت نشسته آنها را بخوبی ببینید و مجبور نباشید برای دیدن آنها سرتان را خم کنید. در صورت تمایل و چنانچه مزاحمتی برای سایر اعضای خانواده پیش نمی آید، چند عود که بویشان را دوست دارید و به شرط اینکه خطر آتش سوزی وجود نداشته باشد چند شمع را انتخاب کنید.

ج) خود را برای ملاقات با استادان آماده کنید: زمانی از روز را انتخاب کنید که خانه خلوت و آرام است. این زمان می تواند قبل از طلوع آفتاب که بهترین زمان است، یا آخر شب باشد. در صورت امکان چند شاخه گل تازه و ترجیحا "گل سرخ" تهیه کنید و در جای مناسبی در گوشه پراشانتی 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 وجود ندارد. روی هر کدام که راحت ترید، روی زمین یا صندلی بنشینید. اگر روی صندلی می نشینید، 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 زانو یا 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 نشسته اید و همه چیز آرام و ساکت است به عکس استاد یا استادان و تصاویر دیگری که در گوشه پراشانتی

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 نمائید. این نعمتها و برکات را برشمارید، سپس از فرصتی که برای ملاقات با استادتان بدست آورده‌اید، سپاسگزاری کنید. خاطر نشان نمائید که هدف شما از دیدار با استاد و مراد و حس کردن او پرورش ارزشهای انسانی است تا بتوانید همه کس و همه چیز را بی هیچ قید و شرطی دوست داشته باشید، موثرترین خدمت بی ریا را به مردم ارائه کنید و به خدا نزدیکتر شوید.

ه) **تجسم خلاق و مراقبه** را شروع کنید: درحالی که چشمانتان بسته است، چند نفس عمیق از بینی بکشید طوری که مدت دم، بازدم و نگاهداری 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 دی اکسید کربن باشید. سپس همراه با دی اکسید کربن از ریه‌ها و از بینی یا دهان خارج شوید. پس از اتمام تنفس عمیق و درحالی 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 بگوئید که با هر

شماره ذهنتان راحت تر و آسوده تر شده، از آرامش بیشتری برخوردار می شوید. 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 "پراشانتی" ذهنی خلق کنید: برای تأثیر بیشتر فرآیند 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 آرامش‌کننده ذهنی نیز نامی انتخاب کنید. برای همخوانی با گوشه پراشانتی فیزیکی، پراشانتی ذهنی را پیشنهاد می‌کنم. در حالی که کماکان چشمانتان بسته است وارد این مکان آرام، زیبا و امن (پراشانتی) بشوید. در گوشه و کنار آن گردش کنید و از همه چیز آن لذت ببرید. هر چه را که در اطرافتان است مشاهده و احساس کنید. گلها، درختان زیبا و با شکوه، پرندگان و سایر حیواناتی را که در این پراشانتی می‌یابید تحسین نمائید 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 که از دیدار شما بسیار خرسند است و شما را همان گونه که هستید دوست دارد و از اینکه می‌خواهید در خود خصایل انسانی را پرورش دهید و عشق و علاقه به خدمت بی‌چشمداشت را در خود تقویت کنید، بسیار خشنود 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 همه لحظات با او بودن لذت ببرید.

ح) پرورش یک ارزش انسانی در حضور استادان: ارزش انسانی‌ئی 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 هستید 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 پائین است. با صدای بسیار خوش ذکر "الله، الله، الله یا الله" را چند بار تکرار می‌نماید و به سرو 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 آرامش بخش لطیف و زیبا غوطه‌ور کنید و در ذهن خود چنین تصدیق کنید:

"من به خداوند و نظام آفرینشش و تمام زیباییها، شکوه و وفور نعمتش توکل و اعتماد دارم. او همه نیازهایم را برحسب اعتقاد و تلاشم برآورده می‌کند. همه 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 زندگی من 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 نمایشنامه خلقت نقش انحصاری خود را بخوبی ایفا می کند. من از دوست داشتن او راضی و شاد هستم".

این جملات تأکیدی یا جملات مشابه را هر چند بار که می خواهید در حضور مراد و استادتان و در ذهن خود تکرار کنید و از هر لحظه با او بودن و غوطه ور 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 نمی ورزید و از شنیدن سخنانی که بر زبان می رانید، بسیار راضی است.

ط) مرخص شدن از حضور استاد: وقتی احساس کردید زمان بازگشت به گوشه پراشانتی 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 خدا حافظی کرده، پراشانتی ذهنی یا مکان ملاقات را ترک کنید. اکنون در ذهن خود از یک تا نه بشمارید و با هر شماره بگویید که آگاهیتان بیشتر و بیشتر به گوشه خلوت فیزیکی تان معطوف می شود. وقتی به نه رسیدید، در ذهن خود بگوئید: "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 کرده اید و کماکان حس می کنید لذت ببرید و برای این تجربه از خداوند سپاسگزار باشید.

تبصره ۱. اگر تاکنون تجسم خلاق و مراقبه را تجربه نکرده اید یا اگر چنین تجربه ای داشته ولی مانند من در آرام کردن ذهنتان و جلوگیری از پراکندگی آن با مشکل مواجه هستید، ناامید نشوید. همه 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 نتوانسته اید ذهنتان را آرام کنید احساس گناه نکنید.

اگر این اولین باری است که چنین تجربه ای بدست می آورید، پیشنهاد می کنم 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 گوشه پراشانتان معطوف می گردد. وقتی به شماره نه رسیدید، در ذهن خود بگوئید: "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 داشته اید و هنوز حس می کنید، 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 همه مراحل (ج) تا (ط) را دنبال کنید.

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

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 می بیند کنترلی ندارد. در تجسم و ملاقات پیشنهادی فوق، شما از اتفاقات اطراف خود آگاهید و با همت خود استادتان را می بینید، و همانند خواب در ذهن خود با او صحبت می کنید، از او سؤال می کنید و او شما را راهنمایی کرده، مورد لطف خود قرار می دهد.

تهیه جدولی برای پرورش ارزشهای انسانی:

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

در جدول ۵، اثرات و نتایج هر ارزش انسانی را در ریشه کنی یا کاهش عوامل منفی تعیین کردید. اکنون، ارزشهایی را که بیشترین اثر را در زدودن رذائل اخلاقی دارند انتخاب کنید؛ این ارزشها بیشترین حاصل جمع را دارند. با تعیین روز و ماه، مدت زمانی را که می خواهید 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 انسانی‌ئی را که مایلید در خود پرورش دهید از جدول ۵ انتخاب کنید و برحسب 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 ردائیل اخلاقی‌ئی را بنویسید که با پرورش ارزش مورد نظر از بین می‌روند.

ارزش انسانی	مدت زمان لازم برای پرورش ارزش انسانی	ردائیل اخلاقی‌ئی 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 یادآوری می‌کنند که از آنچه دارید راضی هستید. با دوستانتان درباره این ویژگی اخلاقی صحبت کنید و بگذارید تمام دنیا بداند 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 نعمتهائی 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 نمائید. اقدامات مقدماتی (الف) و (ب) را که برای پرورش ارزشهای انسانی زیر عنوان ارتباط با استاد آورده‌ایم پیش از شروع ماه به عمل آورید.

در اولین روزماه، پرورش آن خصوصیت انسانی‌ئی 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 دائماً 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 رذائل 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 اضافه نمایم که برخورداری از این ارزشها علاوه بر اینکه تعدادی از رذائل اخلاقی را در ما کاهش می‌دهند و یا تماماً از بین می‌برند و به این ترتیب به تزکیه 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 یکی از دروس دانشگاه زندگی است [۲۷] و من به علت ناآگاهی از نظام خلقت بعضی از وقایع را خوب و بعضی را بد می نامم، در حالی که همه چیز مناسب و درست است.

برای همه ما پیش می آید که از کسی یا چیزی دلخور شویم. برحسب عادت، وقتی که به این افراد یا چیزها فکر می کنیم اعمال بد یا خلافی را که مرتکب شده اند به یاد می آوریم. ابتدا غیرممکن یا دستکم مشکل است که این زشتکاریها را از ذهن خود خارج کنیم ولی با تمرین و ممارست می توانیم مانع تسلط آنها بر ذهن و افکارمان شویم. می توانیم 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 عشق اند. می دانم 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 تزکیه نفس، سلامتی و شادی خود انجام دهیم. دکتر لوئیزال هی [۲۸] دریافته است که اکثر دردهای جسمانی یا بیماریها ناشی از احساسات منفی ثنی است که سالها بر ما مسلط بوده اند. 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 (علیه السلام) با حواریون از کنار لاشه متعفن سگی عبور می کردند. حواریون از بوی بد لاشه شکایت نمودند ولی حضرت عیسی فرمودند: "به دندانهای سفید و زیبایش نگاه کنید".

در همه موقعیتهای زندگی باید به نکات مثبت توجه کرده، ببینیم که برای ما چه درسی دربردارند. البته لازم است تاکید کنم که از تن آسائی و بی تفاوتی دفاع نمی کنم. اگر لازم است کاری انجام دهیم باید با تمام وجود انجام دهیم ولی نباید هیچ نفرت و کینه ای به دل بگیریم. نباید اجازه دهیم که ذهنمان به چیزهای بد مشغول شود. باید همه 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 می کند. دکتر مایرز [۲۹] در بررسی مطالعات پژوهشگران مختلف درباره شادی، نتیجه می گیرد که: "به طور کلی افراد خوشبین کمتر بیمار می شوند و پس از جراحی یا ابتلا به سرطان زودتر بهبودی می یابند. آزمایش خون نشان می دهد که خوشبینی و سیستم ایمنی ارتباط نزدیکی دارند. افراد خوشبین به موفقیت‌های بزرگتری می رسند و شکست را نشانه بی لیاقتی خود ندانسته بلکه راهنمای آینده خود می دانند".

روش دیگر کسب سریع شادی خیرخواهی ست. چند سال پیش که در دانشگاه‌های ایالتی آریزونا و کالیفرنیا در آمریکا

تدریس می کردم، در مسیر منزل تا دانشگاه برای هر کس یا راننده هر اتومبیلی که از کنارم می گذشت در دل آرزوی سعادت می کردم و به او خیرپیش می گفتم. هیچیک از این افراد را نمی شناختم ولی وقتی می دیدمشان، برایشان خیر می خواستم. بر اثر همین خیرخواهی، وقتی به محل کار خود می رسیدم سرشار از سرور، شادی و انرژی بودم و با شوق بیشتری به کارهایم می پرداختم. به این ترتیب فقط با خیرخواهی برای کسانی که اصلاً نمی شناختم، بی درنگ به شادی و سرور دست می یافتم.

تقریباً به این موضوع عادت کرده ام 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 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 است 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 می‌رسد دشوار است اما برخوردار از آن برای انسان شادی و مسرت فراوان در بردارد.

ناخشنودی بیماری همه‌گیر جامعه انسانی است و بصورت عادت در گفتار افراد آشکار می‌شود. 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 می‌کنند بدون اینکه اقدامی در رفع آنها بنمایند. لذا پس از چند ساعت همه خسته و افسرده پی کار خود می‌روند. در حالی که می‌توانستند رضایت خود را از آنچه که دارند و آنچه که هستند ابراز کرده، خداوند را برای نعمات فراوانش سپاس گزارند. 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 می‌دهیم 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 بوده‌ام که وقتی کاری برای کسی انجام می‌دهم 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 دائما از خداوند قدردانی کرده و بسیار شاد هستند. متوجه شده ام که آنها همه دستاوردهای زندگیشان را حاصل فعالیت خود و از آن مهمتر، حاصل کمک و سخاوت خداوند به وسیله نظام آفرینش می دانند.

کره زمین به نحو بسیار جالبی ادامه حیات میلیاردها انسان و موجود زنده دیگر را میسر کرده است. در کره 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 بی دریغ نظام آفرینش است و ارزش آن را دارد که انسان از آفریننده این نظام همیشه سپاسگزاری و قدردانی کند. با این عمل، انسان به شادی زایدالوصفی دست می یابد و بیشتر خود را مشمول کمکهای نظام آفرینش می کند.

بسیار خوشحالم که از آنچه هستم و به خاطر آنچه که دارم سپاسگزاری می کنم. در طول روز غالباً کمک سخاوتمندانه نظام آفرینش را در پیشبرد کارهای خود و دیگران به یاد دارم و از آن قدردانی می کنم. شبها پیش از خواب، تمام نعمتهایی را که خداوند به وسیله نظام آفرینشش به من عطا کرده است مرور

می‌کنم و او را برای نعمات و الطافی نظیر: تندرستی خود و نزدیکی‌انم، 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، تدوین کننده این نظام، تشکر می‌کنم و از این کار خود بسیار لذت می‌برم و شاد می‌شوم.

تشکر و قدردانی از نظام آفرینش، اغلب به یاد می‌آورد تا از کلیه کسانی که مرا یاری کرده اند یا چیزی به من آموخته اند 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 همه 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 رفاهی‌ئی 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 اثرگذشت در درمان بیماریهای جسمانی در کتاب شادی و زندگی [۱] بحث کرده‌ایم ولی علاوه بر این، گذشت و بخشایش رذائل 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 لجباجتی 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 و رها کردن بار سنگین انتقامجویی و نفرت، آرامشی ست که به ما عطا می شود.

لازم است تکرار کنم که از تن آسایی و بی تفاوتی حمایت نمی کنم 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 می کند. اگر به درستی تشخیص دهیم که باید با شخص خطا کار 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، بویژه بین زوجها، بیش از هر جای دیگری احساس می شود. تقریباً تمامی ازدواجها با عشق آغاز می شوند. اما بعد از مدتی عشق رنگ می بازد و در نبود گذشت که برای انسجام خانواده ضروری است، اختلافات بین زن و شوهر بیشتر می شود و طرفین برای حل مشکل خود اقدام به جدایی و طلاق می کنند. 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 می‌شناسم که با یکدیگر اختلاف دارند ولی یکی از طرفین، بخصوص 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 گذشته‌ها 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 مایه 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 بخوبی قیافه‌اش را به ذهن بسپارید. حال مراحل مختلف تجسم خلاق، آرامش و مراقبه را که در صفحه ۹۲ به آنها اشاره کرده‌ایم انجام دهید. مجسم کنید که در حضور استادتان هستید و این فرد 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 می‌گوئید: می‌دانم که آسیب زیادی به من رسانده‌ای و برایم ناراحتیهای زیادی

بوجود 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 خطایات 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. بقیه مراحل ذکر شده درباره مراقبه را تا پایان انجام دهید.

این کار را درباره افراد دیگر انجام دهید و کلیه افرادی را که به شما آزار و آسیب 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 بصورت 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 آشنائی دارند،

روش توصیه شده در این فصل را بکار بندید: دور هم جمع شوید و بصورت دسته جمعی ارزشهای انسانی مورد نظر را در خود پرورش دهید.

۲. برای گردهمائیهای 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 گردهمائی معنوی جهانی بهره و برکات بیشتری ببرید. محل گردهمائی 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 ... تزئین کنید. در صورت تمایل و موافقت تمام اعضای گروه، عکسهای استادان خود را در جای مناسبی قرار دهید. اگر تزئین دائمی محل میسر نباشد، هر یک از شرکت‌کنندگان می‌تواند در هر جلسه عکس استاد و مراد خود را بیاورد و آن محل را موقتا "تزئین کند. برای هر جلسه گردهمائی 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 می کنند.

۴. جدولی مانند جدول ۷ را برای گروه در نظر بگیرید و هر ماه یک ارزش انسانی 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 آرامش بخش و خوشی دارد برای رهبری و هدایت گروه انتخاب کنید. می توانید 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 می تواند 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 می تواند 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 می دهد: "از خداوند بخشاینده و مهربان بسیار

سپاسگزاریم که از طریق نظام آفرینش خویش به ما این فرصت را داده تا گردهم آئیم و عشق و دیگر فضائل 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 فضائل و ارزشهای انسانی است تا شادتر شده و بتوانیم به دیگران خالصانه‌تر عشق بورزیم و بی‌ریا تر 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 براحتی 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 نه تا دوازده بار یا به هر تعدادی که برای گروه راحت است تکرار کنید.

ج): "اکنون از یک تا نه می‌شمارم 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 می شوید. هفت ... هشت ... اکنون بیش از پیش احساس آرامش می کنید. هم اکنون خیلی آرام هستید و از آرامش بسیار عمیقی برخوردارید. با شماره نُه به عمیق ترین مرحله آرامش خواهید رسید. نُه ... بسیار راحت و آرام هستید. این آرامش را حس کنید."

(د): "برای رسیدن به مرحله کاملتر آرامش، وارد پراشانتی 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 گوشه خلوتی برای خود داشته باشد.) "بنگرید که این مکان چقدر زیبا، فرحبخش، آرامش بخش و با نشاط است. شما از بودن در این مکان احساس آرامش زاید الوصفی می کنید."

"در حالی که قدم می زنید و از آرامش و نشاط این محل بسیار لذت می برید و شاد هستید، متوجه استادان می شوید که در نقطه ای دور روی نیمکتی نشسته است. از دیدن او بسیار شاد می شوید. به سویش می روید، به او سلام می کنید و می گوئید که خیلی از دیدار و بودن با او شاد هستید. دعوت می کند که کنارش بنشینید. قبول می کنید و کنارش نشسته به او نگاه می کنید. حس می کنید که عشق و محبت مضاعفی از چشمان و چهره او به سمت شما ساطع می شود. او به شما می گوید 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 همه 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 بر می‌خیزد 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 آبی - رنگ می‌بینید و حس می‌کنید که در آن غوطه ور 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 ۹۷ 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 غوطه ور حس می‌کنند آن جمله را چند بار در ذهن تکرار کنند و به این منظور، شما حدود یک دقیقه سکوت کنید.

ه): "حال زمان خدا حافظی 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 خدا حافظی 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 می‌گوئید که خیلی خوشحال، آرام و شاد هستید. حال آماده ترک فضای پراشانتی 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 پراشانتی 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 همه حضار
چشمانشان را باز کنند. سپس بپرسید آیا کسی می خواهد
تجربه اش 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 خدشه دار کنند.
تجربه حاصله را در ذهن خود زنده نگاهدارید 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 بطور
فردی و چه بطور گروهی برقرار کرده اید و ارزشهای انسانی را
در خود تقویت نموده اید، حالا جداول ۱ و ۳ را تکمیل کرده و
آنها را با همین جداول که اولین بار (حداقل ۶ ماه پیش) پر
نموده اید مقایسه کنید. چه اختلافاتی بین مقادیر این جداول
می بینید؟ آیا حس نمی کنید که اکنون فردی آرام تر، راضی تر و
شادتر هستید؟ امیدوارم در اثر این فعالیتها جمع امتیازی که
شما در ارزیابی جدول ۳ به خود داده اید حداقل ۴۰۰ باشد.

آثار مترتب بر عشق به حضرت مهدی (ع)

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

اللَّهُمَّ كُنْ لِوَلِيِّكَ الْحُجَّةِ بْنِ الْحَسَنِ صَلَواتُكَ عَلَيْهِ وَعَلَى آبائِهِ
 فِي هَذِهِ السَّاعَةِ وَ فِي كُلِّ سَاعَةٍ وَ لِيًّا وَ حَافِظًا وَ قَائِدًا وَ
 نَاصِرًا وَ دَلِيلًا وَ عَيْنًا حَتَّى تُسَكِّنَهُ أَرْضَكَ طَوْعًا وَ تُثَمِّتَهُ
 فِيهَا طَوِيلًا". (خداوندا! در این هنگام و برای همیشه ولی
 امرت امام زمان حجة بن الحسن را که درود فراوانت بر او و
 پدرانش باد، سرپرست و نگهدار و رهبر و یاور و رهنما و
 نگهبان باش تا گیتی را به فرمان او آوری و تا دیر 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 می نمودم. یکی از این جلسات در شبهای بدر یعنی در نیمه ماههای قمری که ماه بالاترین درجه تابش خود را دارد تشکیل می شد. در این جلسات قبل از شروع برنامه مراقبه و نیایش، دعائی 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 امریکائی 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 دعائی (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 زدوخوردهای قومی، از بی عدالتی ها، از فقر و تنگدستی، از ناامنی ها، از آشفتگی فکری مردم و از آلوده تر 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 نمی‌شود. اسلحه، سرباز، پلیس، زندان، وکیل و قاضی دادگستری و حتی مأموران گمرک و گذرنامه در هیچ کجا دیده نمی‌شوند. مرزی بین کشورها وجود ندارد و مردم آزادند بدون هیچ مانع و ترسی هر جا که می‌خواهند زندگی کنند یا از نقطه‌ای به نقطه 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 می‌شود. همه چیز بسیار فراوان است و پولی نیز وجود ندارد، چونکه نیازی به آن نیست. مغازه‌ها از مواد مورد نیاز مردم پُر هستند و کارکنانی نیز برای کمک به مراجعین حضور دارند و مردم فقط به اندازه نیاز خود و بدون هیچ حرصی مایحتاج خود را انتخاب می‌کنند. کلیه خدمات از جمله خدمات درمانی رایگان عرضه می‌شوند. زندگی مردم بسیار ساده و بدون تشریفات است و هیچ جا از اسراف و یا اتلاف منابع طبیعی یا آلوده سازی محیط زیست خبری نیست. مردم هفته‌ای ۲۰ تا ۲۵ ساعت در هفته بیشتر کار نمی‌کنند و بقیه 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 می باشد. در این جهان مراکز تحقیقاتی متعددی وجود دارد ولی هدفشان پیشبرد مرزهای دانش و توسعه تکنولوژی یا فناوری و بهتر یا مرفه تر 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 دشتهای 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 نمی کنند بنابراین با مردم زندگی مسالمت آمیزی دارند.

تصور داشتن چنین جهانی به انسان شادی می دهد. ولی آیا امکان دارد که روزی جهان پر از درد و رنج و مشقت و نابرابری و بی عدالتی 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 جهانی اش قادر خواهد بود چنین شرایطی را در جهان بوجود 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 نمی داند. وظیفه ما این است که سعی کنیم تا رذائل اخلاقی را از خود دور و به اصطلاح تزکیه 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 بخصوص عشق ورزیدن به حضرت مهدی (ع) است.

ما همه آرزوی دیدار 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 سعی بی که در حذف رذائل اخلاقی و پرورش ارزشهای انسانی نموده‌ایم، و در توانایی بی 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 آنانرا قدری روشن‌تر نمائیم. این نورافشانی یا خدمتگزاری یکی از آثار مترتب بر عشق به حضرت مهدی (ع) است.

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

توان مصرفی لامپهای برق را می توان با رابطه $W=V^2/R$ نشان داد که V ولتاژ دو سر لامپ و R مقاومت سیم آن است. ولتاژ کلیه لامپهای روشنایی که در ایران استفاده می شوند ثابت و حدوداً برابر ۲۲۰ ولت است. بنابراین توان مصرفی لامپ، یا انرژی بی که لامپ در هر ثانیه از شبکه برق دریافت می کند 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 گردوغباری دارد که روی لامپ را پوشانده است.

در نظام خلقت، اگر موجودات را به لامپهای برق تشبیه کنیم، می توانیم عشق آنان را با روشنایی، وجود خدا را در آنان با ولتاژ (V)، ناآگاهی شان را با مقاومت (R) یا آگاهی شان 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 می کند. 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: گردوغبار ناشی از رذائل اخلاقی مانند توقع، حسادت، حرص، خودخواهی، غصه و ... را پاک کنم. زمانی که موفق به افزایش آگاهی و پاک کردن تمامی رذائل 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 زاید الوصف است. عشق به این بزرگوار باعث می شود که ما بتوانیم رذائل 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 بی ریا و بدون توقع. معتقدم عشق واقعی مردم به حضرت مهدی (ع) را می توان در درجه تقوی و علاقه به خدمتگزاری بی چشمداشت آنان یافت. می توانیم در هر کجا که هستیم و هر کاری که انجام می دهیم 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 می باشد. خدا در قلب و در تمام وجود ماست و حضرت مهدی (ع) نیز در خدا غرق است. پس می توانیم بگوئیم که ایشان نیز در قلب ما حضور دارد، و با مقام معنوی بی که از آن برخوردار است، او می تواند از تمام افکار و گفتار و کردار ما آگاه باشد. پس بیائیم عشق خود به این بزرگوار را فقط با 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 بی‌ریا به آنان در حقیقت نورافشانی‌یی است که لامپ ما می‌نماید و راه را برای دیگران روشن می‌کند. این نور افشانی می‌تواند 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 کرده‌ام. در استفاده از این ضمیر مطلقاً قصد خودستائی نداشته و فقط خواسته‌ام تا از قدرت تلقین آن استفاده کنم. معتقدم خواندن جمله‌ای که ضمیر «من» در آن بکار رفته، برای فکر ما نوعی تلقین و تاکید است. بنابراین از شما دعوت می‌کنم اگر می‌توانید و مایلید این جمله‌ها را با صدای بلند بخوانید تا اثر این تلقین بیشتر باشد).

۱- می‌پذیرم که برای شاد بودن زندگی می‌کنم و می‌پذیرم که در زندگی شادمانیهایی وجود دارند که از لذات جسمانی بسی عمیق‌ترند.

۲- می‌پذیرم که من خود به تنهایی مسئول شادی خود هستم و با نگرش مناسب و سخت‌کوشی می‌توانم به آن دست یابم.

۳- می‌پذیرم که شادی و سعادت عمیق را می‌توان از راه عشق ورزیدن بی‌چشمداشت و خدمت بی‌ریا به دست آورد.

۴- بسته به علایق و استعدادها، کمر به انجام مؤثرترین و مهم‌ترین خدمتی می‌بندم که می‌توانم. وقتی برای کار یا

حرفه‌ای برنامه‌ریزی می‌کنم با کمال علاقه، خود را برای خدمت مؤثرتر آماده کرده، مجسم می‌کنم که در آن کار و حرفه کاملاً موفق هستم.

۵- می‌پذیرم که نظام آفرینش بسیار سخاوتمند و کاملاً غنی است و کلیه نیازهای مرا با توجه به افکار و کوشش‌هایم برآورده می‌کند، پس من به هیچ کس نیاز ندارم. هیچ‌گاه نگران معاش خود نیستم چون به خداوند توکل می‌کنم. او به وسیله نظام آفرینشش زندگی مرا تأمین می‌کند.

۶- در خدمتی که در پیش می‌گیرم هرگز به ثروت، شهرت یا ثمره کارهایم نمی‌اندیشم. فقط بی‌چشمداشت و بی‌ریا و در کمال عشق و محبت، خدمت می‌کنم. اگر این خدمت ثروت و شهرتی برایم به همراه آورد هرگز به آن دل نمی‌بندم، مغرور نمی‌شوم و از آن برای خدمت مؤثرتر و بیشتر استفاده می‌کنم.

۷- از همه دانش و تواناییهای خود برای برنامه‌ریزی و اجرای کاری که می‌خواهم انجام دهم استفاده می‌کنم و نتیجه را هر چه باشد می‌پذیرم و در همه حال راضی و تسلیم رضای خدا هستم.

۸- می‌پذیرم آنچه بر سر من می‌آید و هر موقعیتی که در آن قرار دارم، نتیجه افکار، اعمال، خواسته‌ها 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 هرگاه کاستیهای آنها به ذهنم خطور کردند بتوانم به آن رجوع کرده، نیکیهای 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 بعمد به کسی یا چیزی آزار نمی رسانم. به همین سیاق، حرمت محیط زیست را حفظ کرده، به آن آسیبی نمی رسانم. زندگی متعادل در پیش می گیرم، تا حد امکان در مصرف همه چیز قناعت می کنم و اگر مقدور باشد آنها را دوباره بکار می برم.

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

مراجع

۱. مهدی بهادری نژاد، شادی و زندگی، چاپ دوم، ۱۳۷۸، نشر دایره، تهران

۲. علی اکبر مهدی پور، کتابنامه حضرت مهدی (ع)، جلد اول و دوم، ۱۳۷۵، مؤسسه چاپ الهادی، قم

۳. محمد باقر مجلسی، مهدی موعود، جلد سیزدهم بحار الانوار، 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 اشتهااردی، 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 بقیة الله الاعظم حضرت امام مهدی (عج)، 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. سید علی اکبر قرشی، اتفاق در مهدی موعود، ۱۳۷۳، دفتر انتشارات اسلامی، قم.
۱۳. امیر جواهریان، کیست مهدی (ع)، مؤسسه تحقیقاتی فرهنگی جلیل، ۱۳۷۶، نشر جلی، تهران

۱۴. علی کریمی جهرمی، صحیفه آفتاب - کلمات گهربار مهدی
آل محمد (ع)، 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 اعتقادیه 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 اصنهبانی، مجالس حضرت مهدی (ع)،
۱۳۷۸، انتشارات نصاب، قم.

۲۵. Deepak Chopra, **Ageless Body, Timeless Mind,**
The Quanton Alternative to Growing Old, 1993,
Random House, Inc., New York.

۲۶. محمد جواد میردامادی و رضاملک زاده، پژوهشی علمی
پیرامون طول عمر، کهولت و پیشگیری از پیری، ۱۳۷۸،
دفتر تحقیقات و انتشارات بدر

۲۷. مهدی بهادری نژاد، دانشگاه زندگی، چاپ سوم، ۱۳۷۵،
پوریا کتاب، تهران

۲۸. لوئیزال هی، شفای زندگی، ترجمه گیتی خوشدل، ۱۳۶۹،
انتشارات دنیای مادر، تهران

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

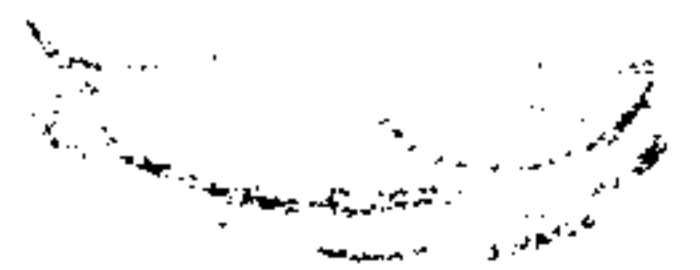
سایر کتابهای مؤلف

چاپ سوم



مهدی بهادری نژاد

دانشگاه زندگی

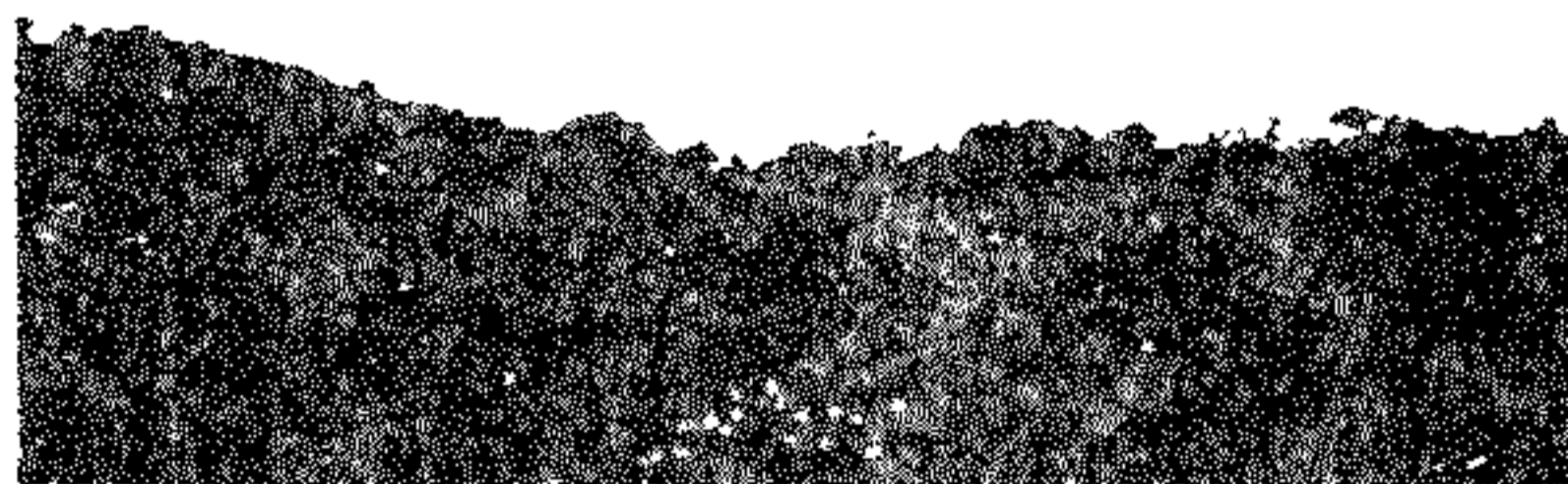




Mehdi N. Bahadori

THE UNIVERSITY OF LIFE

LA UNIVERSIDAD DE LA VIDA



Mehdi N. Bahadori

errepar

شهادی و زندگی

مهدی بهادری نژاد

از مجید باقری

Ama para ser feliz

El secreto de
la alegría de vivir

Mehdi Bahadori



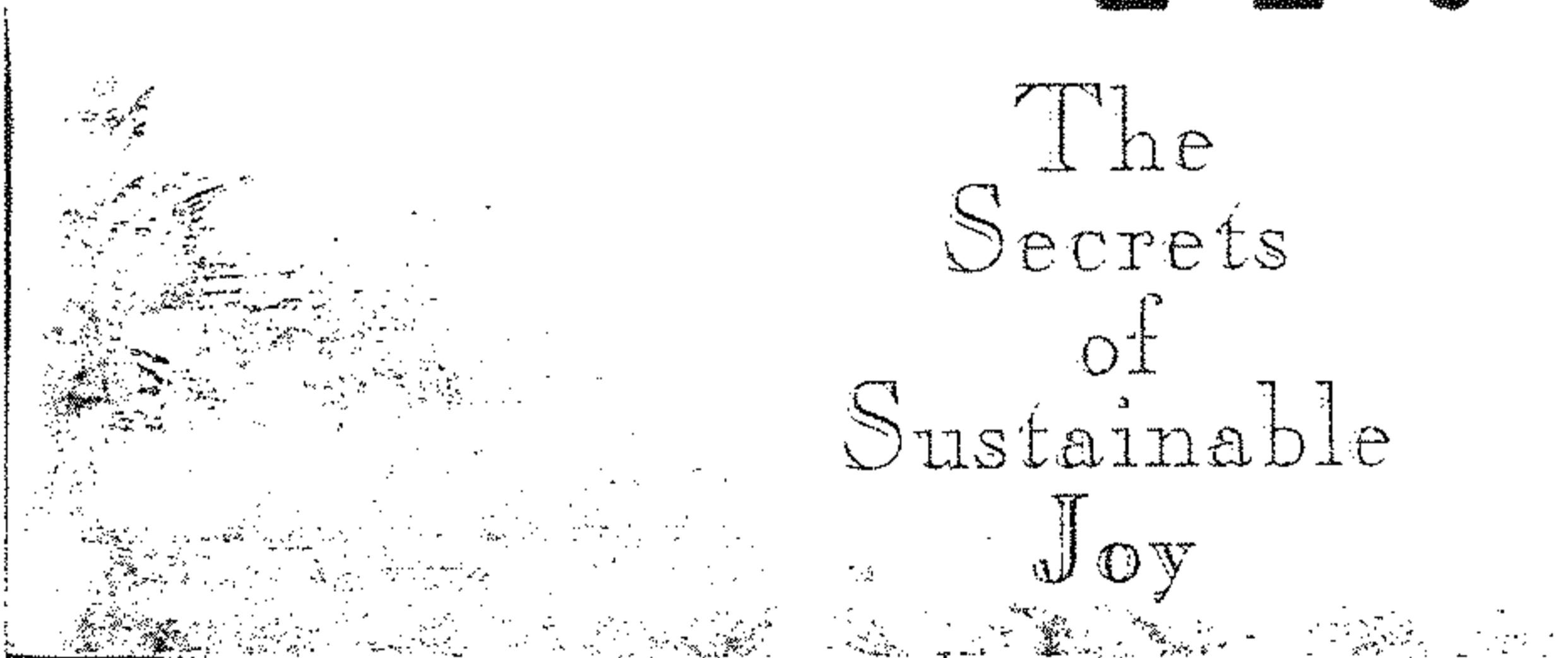
EDAF



Mehdi Bahadori

Love to be Happy

The
Secrets
of
Sustainable
Joy





مهدی بهادری نژاد در تهران متولد و تحصیلات ابتدائی 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 فارغ التحصیل و برای ادامه تحصیل به امریکا اعزام شد. نامبرده تحصیلات خود را در رشته مهندسی مکانیک ادامه داده و در سال ۱۳۴۳ موفق به اخذ درجه

دکتری از دانشگاه ایلی نوی امریکا گردید و پس از دو سال تدریس در دانشگاه میسوری امریکابه ایران مراجعت و در دانشگاه شیراز مشغول به تدریس شد. علاوه بر دو دانشگاه فوق الذکر وی در دانشگاههای ایالتی آریزونا و ایالتی کالیفرنیا در امریکا، 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 بهادری عضو هیأت امنای دانشگاه صنعتی شریف، عضو پیوسته و معاون پژوهشی فرهنگستان علوم جمهوری اسلامی ایران و در سالهای ۱۳۷۵ تا ۱۳۷۸ به ترتیب استاد برجسته مهندسی مکانیک، استاد برجسته دانشگاه صنعتی شریف، استاد نمونه کشور و استاد برجسته مهندسی مکانیک ایران بوده و 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 است که سه بار و کتاب شادی و زندگی که دو بار چاپ شده و هر دو کتاب به زبان انگلیسی در امریکا و اسپانیائی در آرژانتین و اسپانیا و کتاب دانشگاه زندگی به زبان انگلیسی به خط بریل در امریکا نیز به چاپ رسیده است.