

## زیستن‌شناسی در آئین بهائی

ایرج ایمن

بنا بر نصایح قلم اعلیٰ، تعالیم بهائی باید چنان در شیوهٔ زندگانی فردی و جمعی اهل بهاء بازتاب یابد و جلوه‌گر شود که سبب جذب و اقبال گروه‌گروه نفوس به آئین بهائی گردد و فرهنگ و تمدنی بدیع پدید آورد: "بگو ای دوستان، امروز باید کلّ به شأنی از حرارت محبت الهی مشتعل باشید که اثر حرارت آن از جمیع رگها و اعضا و اجزای شما ظاهر شود تا جمیع اهل عالم از این حرارت مشتعل شوند و به افق مقصود توجه نمایند." (پیک راستان، صص ۵۸-۵۹) نیل به این مقصود بخودی خود میسر نمی‌گردد و نیازمند کوشش عمدی و آگاهانه و مستمر افراد و اعضای جامعه بهائی است. این موضوعی است که در این مقال مورد بحث و فحص مقدماتی قرار می‌گیرد به این امید که صاحب‌نظران و اهل پژوهش و تحقیق این مبحث را پی‌گیری کنند و برای حصول به این مقصود و تحقق این امر مهم راه‌گشائی نمایند.

### زیستن‌شناسی در آئین بهائی

موضوع محوری در این بحث نحوهٔ رفتار روزانه یعنی چگونه زندگی کردن است که با فلسفهٔ زندگی تفاوت دارد. فلسفه زندگی به بحث در بارهٔ هدف یا اهداف زندگی می‌پردازد. به عبارت دیگر به نتایج و حاصل نهائی رفتار توجه دارد و نگرش انسان به عاقبت زندگی را مطرح می‌کند که در این بحث مطرح نیست. برای جدا کردن بحث در فلسفهٔ زندگی از بحث در نحوهٔ رفتار روزانه، واژهٔ «زیستن‌شناسی» را بعنوان اصطلاحی جدید وضع می‌کنیم. در این بحث سر و کار ما با موضوعی است که آن را می‌توانیم مبحثی از «زیستن‌شناسی» یعنی «زیستن‌شناسی در آئین بهائی» بنامیم. این اصطلاح زیستن‌شناسی را در برابر «زیست‌شناسی» (بیولوژی یا علم‌الحیات) بکار می‌بریم. در زیست‌شناسی موضوع

مورد بحث و پژوهش زندگی یا حیات و یا شرایط زنده بودن است. به عبارت دیگر ما چرا و چگونه زنده هستیم و به زنده بودن ادامه می‌دهیم. ولیکن ما علاوه بر زنده بودن زندگانی می‌کنیم، یعنی از زنده بودن بهره می‌بریم. این نحوه و روال استفاده از زنده بودن را «زیستن‌شناسی» می‌نامیم. منظور از «زیستن‌شناسی انسانی» نحوه رفتار انسان یا نحوه زندگانی کردن اوست. زیستن‌شناسی به این معنی از اهداف و مقاصد اساسی و بنیانی امر بهائی محسوب می‌شود. به عبارت دیگر در اخلاقیات یا رفتارشناسی بهائی بحث فقط این نیست که چگونه زنده و تندرست بمانیم، بلکه زنده و تندرست بودن مقدمه و مبنائی است برای نحوه خاصی از درست زندگانی کردن که منطبق بر پیروی از تعالیم و اخلاقیات بهائی باشد. حضرت بهاء‌الله می‌فرماید "بگو ای برادران خود را به اعمال بیارائید نه به اقوال" (کلمات مکنونه فارسی، فقره ۵)؛ باید جمیع اقوال قدسی از هیکل انسانی ظاهر شود، چه که در اقوال کل شریکند و لکن افعال پاک و مقدس مخصوص دوستان ماست. پس به جان سعی نمایید تا به افعال از جمیع ناس ممتاز شوید." (کلمات مکنونه فارسی، ۷۶). و حضرت عبدالبهاء می‌فرماید "بهائی را به صفت شناسند نه به اسم و به خلق پی برند نه به جسم" (مکاتیب، ج ۱، ص ۱۱۴). افزون بر این در لوح حکمت می‌فرمایند به نحوی زندگانی کنید که بامدادتان بهتر از شامگاه قبل و فردایتان بهتر از دیروزتان باشد: "واجعلوا اشراقکم افضل من عشیکم و غدکم احسن من امسکم" (مجموعه‌ای از الواح، ص ۸۱). و در مقام تأکید برتری عمل بر قول در لوح «اصل کل الخیر» کاستن از سخن و افزودن بر عمل و رفتار را شرط اصلی ایمان می‌شمرند و اضافه می‌فرمایند که اگر نفسی قول و سخنش افزونتر از عمل و رفتارش باشد عدمش بهتر از وجود و نیستی او بهتر از هستی اوست: "رأسُ الإیمان هو التَّقَلُّلُ فی القول و التَّکَثُّرُ فی العمل و من کان اقواله ازیّد من اعماله فاعلموا أنّ عدمه خیرٌ من وجوده و فائنه احسن من بقائه" (مجموعه‌ای از الواح، ص ۹۳). و هشدار می‌دهند که "عنقرب صرافان وجود در پیشگاه حضور معبود جز تقوای خالص نپذیرند و غیر عمل پاک قبول ننمایند." (کلمات مکنونه فارسی، ۶۹)

### نظری اجمالی بر شمه‌ای از ویژگی‌های اخلاق و رفتار بهائی

تعالیم اخلاقی و آموزه‌های رفتاری در آئین بهائی فهرستی بس گسترده و طولانی دارد که توصیف یکایک آنان خارج از حوصله این بحث است. برای نمونه، در ضمیمه ۱ فهرست «فضائل اخلاقی و اعمال حسنه» از «جزوه تلخیص و تدوین حدود و احکام کتاب اقدس» نقل شده که نمونه ایست از اوامر و توصیه‌های اخلاقی و رفتاری در آئین بهائی. مجموعه رفتارهای بهائی که در آثار قلم اعلی نازل شده چندین برابر این دو فهرست است. ضمیمه ۲ تعدادی از خصوصیات است که کیفیت رفتار بهائی را ارائه می‌دهد. برای یادآوری اهمیت و ویژگی‌های آموزه‌ها و توصیه‌های مربوط به اخلاق و رفتار بهائی در آثار مبارکه به نمونه‌های ذیل اشاره می‌شود:

بنا بر بیان حضرت بهاء‌الله عمل کردن به اخلاق و رفتار بهائی از اوامر و احکام الهی است و بر کل لازم است (فضائل اخلاق، ص ۱۵). حضرت عبدالبهاء می‌فرماید تخلق به اخلاق و رفتاری که در امر بهائی توصیه شده است اعظم خدمت به امرالله است (فضائل اخلاق، ص ۲۱) و حضرت ولی امرالله در یکی از توقیعات خود هدف غائی حضرت بهاء‌الله را خلق افراد جدیدی عنوان می‌فرماید که مردمی نیکوکار و مهربان و با فتانت و صدیق و شریف باشند و بر مبنای احکام و موازین امر بهائی، امری که در این مرحله جدید از تکامل عالم انسانی ظاهر شده، عمل نمایند. بعد اضافه می‌فرماید که خود را بهائی نامیدن کافی نیست. باید در تمام وجود ما آثار حیات بهائی نمودار باشد (نمونه حیات بهائی، ص ۲۵). در ارتباط ایمان و عرفان با اجرای اوامر و رفتار بهائی حضرت بهاء‌الله می‌فرماید "اعمال فرع عرفان بوده و خواهد بود و عرفان هم منوط به عرفان مظهر نفس اوست" (مائده آسمانی، ج ۸، ص ۳۴). در ادیان و ادوار گذشته اقرار و اعتراف به پذیرفتن امر جدید نشانه ایمان بود. اما حضرت عبدالبهاء می‌فرماید در این امر اعظم اعمال و اخلاق پسندیده دلیل بر ایمان افراد است (بدایع، ج ۲، ص ۱۵۷)، زیرا قبول عمل انسان در آستان الهی منوط به عرفان مظهر ظهور الهی در هر دور و زمان است (بدایع، ج ۲، ص ۳۳۷).

در آثار مبارکه کراراً تأکید شده که مؤثرترین طریق تبلیغ امرالله عمل به تعالیم و اخلاق بهائی است. "لازال هدایت به اقوال بوده و این زمان به افعال گشته. یعنی باید جمیع افعال قدسی از هیکل انسانی ظاهر شود. چه که در اقوال کل شریکند ولیکن افعال پاک و مقدس مخصوص دوستان ماست. پس به جان سعی نمائید تا به افعال از جمیع ناس ممتاز شوید. کذلک نصحناکم فی لوح قدس منیر." (کلمات مکنونه فارسی، ۷۶) این بیان مبارک اشاره به این نکته نیز دارد که بکار بستن اخلاق و رفتار پسندیده باید پاک و مقدس از هر گونه شائبه انتظارات و مقاصد ظاهری و باطنی باشد. یعنی صرف اقدام به عمل پسندیده کافی نیست و اثر مطلوب را نخواهد داشت مگر آن که از جمیع هوئها و خواهش‌های نفسانی پاک و مبرا باشد و لله اجرا شود. "اجعلوا اقوالکم مقدسه عن الزیغ و الهوی و اعمالکم منزّهة عن الریب و الریا" (مجموعه‌ای از الواح، ص ۸۱). وصول به چنین مرتبه‌ای بدون عرفان واقعی مقدور نخواهد بود. نکته دیگری که از این بیان مبارک مستفاد می‌شود آنست که تا مبلغ یا معلّم یا مربی به چنین افعال پاک و مقدس عامل نباشد رفتار و سخنانش در تشکّل رفتار مطلوب در دیگران مؤثر واقع نمی‌شود. اثر و نفوذ رفتار نیکی که بدون انتظار پاداش و با نیت خالص معمول می‌گردد جاودان و پایدار است. "از هر نفسی عملی ظاهر شود که سبب هدایت خلق گردد، آن عمل لایق اثبات است و به شهادت این مظلوم محو آن را اخذ ننماید و تغییر به آن راه نیابد." (آیات، ج ۲، ص ۴۲)

اعمال و اخلاق پسندیده به سپاهیان امر الهی تشبیه شده که ناصر امر الهی و فاتح قلوبند. "امروز جنود حق و ناصرش اعمال و اخلاق است. باید به این جنود افنده و قلوب و صدور را تصرف نمود." (گلزار تعالیم، ص ۵) و علاوه بر این چنان رفتار و اعمال، عامل ایجاد و پیشرفت تمدن مادی است. "اگر انسان به اعمال بهائی قیام کند هیچ قول لازم ندارد. اعمال است که مدنیت را ترویج کرده. اعمالست که این صنایع را آشکار کرده. اعمالست که این اکتشافات را ظاهر کرده. اعمالست که عالم مادی را به این درجه رسانده. اگرچنانچه اعمال نبود اقوال بود، آیاممکن بود این مدنیت مادی حاصل شود؟" (خطابات، ج ۱، ص ۱۲۹)

### مراتب و درجات اثر و نتیجه رفتار

حضرت بهاء‌الله انسان را به درختی میوه‌ای تشبیه فرموده‌اند که ثمرش اخلاق پسندیده است. "انسان بمثابه شجر است. اگر به اثمار مزین گشت لایق مدح و ثنا بوده وهست و آلا شجر بی ثمر لایق نار است. اثمار سدره انسانی بسیار لطیف و پسندیده و محبوب، اخلاق مرضیه و اعمال حسنه و کلمه طیه از اثمار این شجره محسوب." (فضائل اخلاق، ص ۲۶) این اثمار، یعنی اعمال و رفتار پسندیده، در مراتب و به درجات متفاوت تأثیر گذارند که به نیت و هدف انسان بستگی دارد. حضرت عبدالبهاء توضیح داده‌اند که "از برای اعمال و فضائل انسانی درجاتست. یک عملی است که فایده آن راجع به شخص انسان است. عمل دیگر ثمرش راجع به عائله انسان یا به قوم و قبیله او. اما یک عملی است که فایده و ثمرش راجع به عموم اهل عالم است و نتایجش غیرمحدود و اثراتش باقی به بقاء عالم وجود. موفقیّت به این گونه عمل، کمال عالم انسانی است." و بعد اضافه فرموده‌اند که حصول این کمال "به تمسک به تعالیم الهیه و قوه معنویه حاصل شود. اینست که در ادیان الهیه قبول عمل انسان به عرفان مشرق امر رحمن منوط است." (بدایع، ج ۲، ص ۲۲۷)

### لزوم تخلق به اخلاق بهائی

حضرت ولی امرالله تخلق به اخلاق و شیوه رفتار بهائی را امری ضروری محسوب می‌دارند که مستلزم کوششی همه‌گیر و مستمر است. در نامه مورخ ۱۸ فوریه ۱۹۳۲ بیانی به این مضمون می‌فرمایند که برای تشخیص میزان پیشرفت امر بهائی فقط افزایش تعداد نفوسی که امر بهائی را پذیرا می‌شوند کفایت نمی‌کند. بلکه اثر و نتیجه مهم‌تر کوشش‌های ما، روحیه ایست که در حیات جامعه ایجاد و منتشر می‌شود و میزان تأثیر و نفوذ آموزه‌های بهائی در وجدان اخلاقی و معتقدات نفوسی است که مخاطب تعالیم مزبور قرار می‌گیرند. زیرا فقط زمانی که روح تعالیم بهائی کاملاً در دنیا نفوذ یابد و تأثیرگذار شود مردم فوج فوج وارد جامعه بهائی می‌شوند." (حیات بهائی، ص ۲۵) و نیز فرموده‌اند "ما همواره باید بخاطر داشته باشیم که تعالیم الهی در این دور اعظم، کامل است و تنها علتی که تعداد

بیشتری از هموطنان ما به امر الهی روی نمی‌آورند آنست که ما ادعای بهائی بودن داریم ولی برآستی آئینه تمام‌نمای تعالیم حضرت بهاء‌الله نیستیم. ما باید بطور مداوم بکوشیم که نمونه شاخص تعالیم حضرتش باشیم." (حیات بهائی، ص ۲۵)

### فراگرفتن اعمال و اخلاق بهائی

دانستن و پذیرفتن آموزه‌های بهائی شرط لازم برای بکار بستن و بهینه‌سازی آن آموزه‌ها محسوب می‌شود، اما شرط کافی برای اجرای کامل آنها نیست. بعبارت دیگر بهائی زیستن روال یا فرایندی تدریجی است نه واقعه‌ای آنی که یکباره بطور کامل تحقق یابد. جریان‌ی است تکاملی که از موقع پذیرفتن اوامر و آموزه‌های مورد نظر آغاز می‌گردد و بسوی هدف غائی که عملی ساختن کامل تعالیم مزبور است پیش می‌رود. نقطه یا هدف غائی برای اهل بهاء معلوم و مشخص شده است، زیرا اهل بهاء دارای «مثل اعلی» در نحوه رفتار و طرز زیستن مطلوب و مورد نظر هستند. بنابراین اعمال و اخلاق و رفتار ما بالمآل باید به نحوه زیستن و الگوی رفتاری حضرت عبدالبهاء نزدیک شود. حضرت ولی امرالله می‌فرمایند "این عبد عاجز مستمند... شب و روز در حوالی بقاع مقدسه به مناجات و دعا و تبتل مشغول و از یاران الهی استدعا و التماس نماید که به اعمال و اخلاق حضرت عبدالبهاء مقتدای حقیقی ظاهر شوند و این امر عزیز الهی را نصرت کامل نمایند. امید است که این دعا مستجاب شود و این استدعا قبول گردد." (توقیعات، ج ۱، ص ۱۷۰) گرچه وصول به چنان هدفی بسیار دشوار و ایده‌آلی و دست نیافتنی بنظر می‌رسد ولیکن تحول تدریجی و تکاملی بسوی تحقق بخشیدن آن هدف امکان‌پذیر است. مباحث رفتارشناسی و تغییر رفتار در روانشناسی آموزشی و روانشناسی بالینی ناظر به این امکان‌پذیری است.

### تحول از دانستن به توانستن

تحول مطلوب در رفتار، بعد از دانستن و پذیرفتن الگوی رفتاری مورد نظر، مستلزم اقدام به اجرا و عملی ساختن آن شیوه و رفتار است. وگر نه صرف اطلاع داشتن از رفتارهای مطلوب، اجرای آنها را تضمین نمی‌کند. یعنی دانستن به

خودی خود موجب توانستن و عملی ساختن رفتار مورد نظر نمی‌شود. کوشش عمدی برای حصول چنین تحولی از وظائف قطعی هر فرد بهائی است. حضرت عبدالبهاء می‌فرماید "یاران الهی باید بموجب وصایا و نصایح نور حقیقت جمال قدم روحی لعبت‌الفداء قیام کنند و یک یک را به موقع اجرا گذارند نه این که مجرد بخوانند و مودوع اوراق و الواح گذارند. باید اوامر روحانیه و جسمانیه اسم اعظم روحی لثربتهالفداء در حیّز شهود جلوه نماید و در احوال و اطوار یاران الهی مجسم و مصوّر گردد و الا چه ثمری و چه اثری." (مکاتیب، ج ۲، ص ۲۷۹)

برای تغییر رفتار به نحو مطلوب باید بینیم در مسیری که بین ما و هدف نهائی ما از عملی ساختن یا تغییر رفتار مورد نظرمان وجود دارد در کدام نقطه یا مرحله قرار گرفته‌ایم و آیا پیوسته در حرکت صعودی بسوی وصول به هدف مزبور هستیم یا ساکن مانده‌ایم و یا احیاناً حرکت ما حالت نزولی پیدا کرده است. مشکل دیگر آنست که در عمل کردن به جمیع وصایا و نصایح و تعالیم الهی در وضع یکسانی قرار ننگرفته‌ایم. یعنی هر فرد در اجرای هر آموزه در مرحله‌ای خاص در عملی ساختن آن تعلیم است. این است که حضرت بهاء‌الله توصیه اکید می‌فرماید که شخصاً باید هر روز نحوه اجرای تعالیم الهی را بررسی و محاسبه کنیم: "حاسب نفسک فی کلّ یوم من قبل ان تُحاسبَ. لأنّ الموت یأتیک بغتةً و تقوم علی الحساب فی نفسک" (کلمات مکنونه عربی، ۳۱). باید میزان موفقیت در اجرای هر آموزه‌ای را جداگانه اندازه‌گیری کنیم. این سنجش و بررسی مرتب و روزانه در تخلق به اخلاق و رفتار پاک و مطلوب بسیار مؤثر است و سبب می‌شود که بدین ترتیب در وجود ما عادات مطلوب ایجاد گردد.

در این بیان مبارک نکات ظریف و دقیقی منظور شده است. مثلاً چرا توصیه شده است که این محاسبه بطور روزانه اجرا شود. از نظر روانشناسی آموزشی روشن است که فرا گرفتن یا تغییر رفتار و تبدیل شدن آن به عملکرد عادی و خود بخودی امری است که آگاهانه و عمدی و تدریجی تحقق می‌یابد و هرچه زودتر آغاز شود و در فواصل کوتاه‌تری مورد سنجش و اصلاح قرار گیرد موفقیت آسان‌تر و سریع‌تر و پایدارتر خواهد بود. برعکس سنجش‌هایی که گاه بگاه و تصادفی و نامنظم انجام شود کار تشکّل رفتار یا تغییر و تبدیل رفتار را مشکل‌تر و بطئی‌تر می‌سازد.

فراگرفتن یا تغییر رفتاری که بعید و حتی غیرممکن بنظر می‌رسد اگر بصورت تغییرات جزئی و متوالی و تدریجی اجرا شود غالباً موفقیت‌آمیز می‌گردد. حکمت دیگری که در این حکم الهی مستور است اینست که هرچه زمان بیشتری از وقوع رفتاری بگذرد از دقت و شفافیت خاطرۀ انسان از کم و کیف رفتار مزبور کاسته می‌شود و معمولاً جنبه‌های منفی زودتر از ذهن انسان محو می‌گردد. بنا بر این از مؤثر واقع شدن این دستور نیز کاسته می‌شود.

نکتۀ دیگری که در این بیان مبارک ملاحظه می‌شود تذکر و هشدار است که در آن ذکر شده، یعنی توجه دادن به این نکته که به قول معروف این حساب پس دادن نهائی امری است قطعی که گریزی از آن نیست. چه بهتر که با آمادگی کامل و اطمینان خاطر نسبی با آن مواجه شویم. مؤثرترین روش تأمین چنان آمادگی اقدام تدریجی و سنجش‌هائی است که در فواصل کوتاه زمانی انجام می‌پذیرد.

### رفتار ارادی و رفتار عادی

رفتار انسان یا ارادی است، یعنی با تصمیم‌گیری آگاهانه شکل می‌گیرد و عملی می‌شود، یا بطور غریزی و یا برحسب عادت و بدون نیازمندی به چنان تصمیم‌گیری آگاهانه تحقق می‌یابد. بسیاری از رفتار روزانه ما از زمانی که از خواب بیدار می‌شویم تا زمانی که به خواب می‌رویم معمولاً رفتارهایی عادی است. اگر چنین نبود، یعنی برای هر اقدامی نیازمند تصمیم‌گیری آگاهانه بودیم، تمام مدت بیداری ما مصروف اقدامات اولین ساعت بیداری میشد و زندگانی روزانه مختل می‌گشت. بنابراین برای توفیق در پیروی از آموزه‌های رفتاری بهائی باید عادات مطلوب را کسب کنیم. بدون اکتساب عادات مطلوب، عملی ساختن رفتارهای مورد نظر مشکل و وقت‌گیر می‌شود و اجرای بسیاری از اعمال مطلوب به عهدۀ تأخیر و گاه نسیان و فراموشی می‌افتد.

برای آن که تصویری ذهنی از اهمیت و پیچیدگی اجرای این منظور بدست دهیم، چنانچه در ضمیمه ۱ (احراز فضیلت در اثر قیام به اعمال حسنه) ملاحظه می‌شود، فقط در مبحث فضیلت‌ها در کتاب اقدس بیست و سه رفتار توصیه شده است. اگر به این فهرست سایر اوامر و وصایا و انتظارات الهی را که در همان کتاب اقدس و



نیز در کلمات مکنونه و همچنین در دیگر آثار قلم اعلیٰ نازل شده و در زمره رفتارشناسی بهائی قرار می‌گیرند اضافه کنیم تعداد احکام رفتاری در امر بهائی بسی افزون‌تر از مواردی می‌شود که در ضمیمه ۲ ذکر شده است. (رجوع کنید به «تلخیص و تدوین حدود و احکام کتاب اقدس»)

### اندازه‌گیری کمی ویژگی‌های کیفی

لازمه این محاسبه، اندازه‌گیری امور کیفی است، یعنی تبدیل امور کیفی به مقدارهای کمی. برای سهولت محاسبه مورد نظر در روان‌شناسی از نیمرخ رفتاری (ر.ک. یادداشت ۲) استفاده می‌شود که وضع اجرای اعمال مورد نظر را جداگانه برای هر رفتار ارائه می‌دهد و نحوه حرکت یا سکون تحول و تغییر آن را نشان می‌دهد. از نیمرخ رفتاری میتوان بصورت جدولی برای تنظیم اجرای مرتب اعمال مورد نظر هم استفاده کرد تا محاسبه مذکور در کلمات مکنونه به صورت تصویری یا دیداری درآید. ضرورت تهیه جدول‌های مزبور از آن روست که اجرای احکام و تعالیم همگی روال یکسانی ندارند. حتی گاه ناخواسته حرکت نزولی و منفی پیدا می‌کنند که بدان هشیاری و توجه نداریم. بعضی رفتارها باید پیوسته عملی شوند و برخی در فاصله‌های زمانی، مثلاً بطور روزانه یا هفتگی و یا ماهانه و یا سالانه و یا گاه بگاه. بنا بر این میتوانیم جدول‌های رفتار سنج یا رفتارنگر را مناسب با منظوری که داریم تهیه کنیم و مورد استفاده قرار دهیم.

### خانه‌تکانی روحانی

برای محاسبه رفتار و اعمال که آئین بهائی توصیه می‌کند نوعی «خانه‌تکانی روحانی و اخلاقی» لازم می‌شود. در خانه‌تکانی تمام موجودی خانه مورد بازرسی و ارزیابی قرار می‌گیرد و آنچه زائد است و قابل نگهداری نیست دور انداخته می‌شود و در ضمن آنچه لازم است و موجود نیست معلوم می‌گردد و برای اکتساب آنها اقدام می‌شود. همین ترتیب برای محاسبه رفتار و اعمال ما و نحوه اجرای احکام و تعالیم نیز ضرورت دارد. ارزیابی روزانه برای حذف و ترک رفتارهای نامطلوب از یک سو و تعیین رفتارهایی که باید مورد اقدام قرار گیرد از

سوی دیگر است. آنچه این اقدام را پیچیده و سنگین می‌سازد شمار کثیر خصوصیات و اوامر و توصیه‌هایی است که باید مورد محاسبه روزانه قرار گیرد. با توجه به محدودیت فرصتی که بطور روزانه برای این امر ضروری وجود دارد لازم است در جستجوی راه‌کارهای عملی برای اجرای این منظور باشیم.

### راهنمایی در آثار مبارکه

در آثار مبارکه برای تحول رفتار از مرحله دانستن به مرحله توانستن راهنمایی‌ها و توصیه‌هایی ذکر شده است. برای نمونه به چند مورد اشاره می‌شود:

در کتاب اقدس، بند ۱۴۹: "اتلوا آیات الله فی کلّ صباح و مساء ان الذی لم یتل لم یوف بعهدالله و میثاقه و الذی اعرض عنها الیوم انه ممن اعرض عن الله فی ازل الازال"

ملاحظه می‌شود که تا چه پایه اجرای این حکم اهمیت و ضرورت دارد که انجام ندادن مرتب و روزانه تلاوت آیات الهی در هر بامداد و هر شامگاه بی‌وفائی به عهد و میثاق الهی است. این اقدام روزانه تغذیه معنوی است که روح و روان ما را از گرسنگی و تشنگی معنوی حفظ می‌کند و علاوه بر تأثیر آموزشی و آشنائی عمیق‌تر با معارف بهائی و استحکام مبانی ایمانی و عرفانی ما را از مخاطره ناخواسته فراموشی و نسیان محفوظ می‌دارد. چه بسا تصور می‌کنیم آنچه را در گذشته فراگرفته‌ایم پایدار مانده است، در حالی که بسیاری در واقع از حیطة توجه و اقدام لازم خارج شده‌اند. رابطه بین وفای به عهد و میثاق الهی و تلاوت روزانه آثار مبارکه مبحث مهم و جداگانه ایست که طرح آن به فرصتی جداگانه و کافی نیازمند است.

در این حکم الهی رمز دیگری نیز مستور است که نباید نادیده گرفته شود و آن تأثیر خلاقیت کلام الهی است زیرا "وجود از کلمه الله موجود" (آیات الهی، ج ۲، ص ۲۸۶). حضرت بهاء الله در مناجات‌هایی که در "ادعیه حضرت محبوب" درج شده به تکرار خلاقیت کلام الهی را متذکر شده‌اند. از جمله می‌فرمایند "یک حرف از کتابت ام‌البیان و یک کلمه از آن موجد امکان." لذا در تلاوت آیات الهی این

نیروی آفریننده و سازنده برای تخلق به اخلاق بهائی تأثیرگذار و کارساز می‌شود (ر.ک. یادداشت‌ها).

همچنین می‌فرماید: "هر نفسی بملکوت ابهی' توجه نماید و منقطعاً عما سوی الله سیر و سلوک فرماید کلمات مکنون بخواند و بموجب آن عمل نماید یقین بداند که منصور و مظفر گردد و مؤید و موفق شود. این کلمات وصایای قطعی و نصائح کلیه الهیه است بر جمیع احباء، واجب قطعی است، فریضه مبرمه است که بخوانند و بموجب آن عمل نمایند. کلمات الهیه بجهت عمل بموجب آن نازل شده، نه بجهت محض خواندن. بسیاری از نفوس تلاوت نمایند ولی ابداً در فکر عمل به آن نیستند." (امر و خلق، ج ۴، ص ۲۵)

این تداوم مرتب یادآوری اخلاق و رفتاری که باید عملی شود بما کمک می‌کند که اجرای رفتار مزبور تبدیل به عادت گردد و بدون نیاز به تأمل و تصمیم‌گیری آگاهانه و خاص معمول شود. عادت از نظر روان‌شناسی رفتاریست که در اثر تکرار و مورد پذیرش و تأیید فکری قرار گرفتن تبدیل به رفتاری شده است که ناآگاهانه و خود بخود اجرا می‌شود. مثلاً از خواب برمی‌خیزیم، آماده می‌شویم، صبحانه‌ای می‌خوریم و بسوی محل کارمان رهسپار می‌شویم، بدون آن که برای هر عملی که انجام داده‌ایم جداگانه و هشیارانه تصمیم‌گیری گرفته باشیم. اگر لازم بود برای هر قدمی که برمی‌داریم تأمل و اخذ تصمیم کنیم رفتن ما به محل کارمان ساعت‌ها بطول می‌انجامد.

### لزوم کوشش مداوم

تخلق به اخلاق و رفتار بهائی امری است دائمی که باید پیوسته مد نظر و مورد اقدام باشد. به عبارت دیگر اگر عمل به اخلاقیات گاه بگاه صورت پذیرد نتیجه کامل و ثابت بدست نمی‌دهد و ممکن است به عوض سیر صعودی بسوی بهینه‌شدن و وصول به هدف نهائی، سیری معکوس پیدا کند. عمل به این مبانی و تعالیم جریانی است که نباید قطع و وصل شود. بنابراین همانطور که حضرت ولی

امرالله از ما خواستار شده‌اند "ما باید بطور مداوم بکوشیم که نمونه شاخص تعالیم حضرتش باشیم" (نمونه حیات بهائی، ص ۲۵)

### زمان اقدام به تشکیل و تصحیح عادات

تشکیل و تغییر و تبدیل عادات در دوران کودکی سهل‌تر است. با بالا رفتن سنین عمر اکتساب عادت جدید مشکل‌تر و بطی‌تر می‌شود. به همین نحو تغییر یا ترک عادت نامطلوب هم مشکل و گاه غیرممکن می‌گردد. به همین سبب کار شناسان آموزش و پرورش توصیه می‌کنند که تشکیل اخلاق و رفتار پسندیده و تغییر و یا ترک عادات نامطلوب اگر در دوران رشد کودکان و نوجوانان انجام پذیرد بسیار سهل‌تر و موفقیت‌آمیزتر خواهد بود. بدین ترتیب در وجود انسان وجدان اخلاقی رشد می‌کند. این وجدان اخلاقی انسان را بطور طبیعی و با اشتیاق وادار به عملی ساختن مرتب و مطلوب رفتار بهائی می‌سازد.

"الیوم یوم عمل است. اگر از نفسی مقدار شعری<sup>۳</sup> الیوم عمل خیری صادر شود جزای آن به دوام مُلک و ملکوت از برای او باقی خواهد ماند." (مائده آسمانی، ج ۸، ص ۱۶۲)

### پایان سخن

بنا بر نصوص قلم اعلیٰ و تبیینات حضرت عبدالبهاء و حضرت ولی امرالله اهل بهاء موظفند که اعمال و رفتار خود را منطبق با تعالیم و توصیه‌های امر بهائی نمایند و آموزه‌های مزبور را بصورت عملی به دیگران ارائه دهند تا تأثیر و نتیجه مطلوب حاصل شود. توفیق در این اقدام موکول به کوشش مداوم و بررسی و سنجش روزانه است تا عادات و رفتار پسندیده از اوان کودکی در خلق و خوی انسان جای‌گزين گردد و علاوه بر بهره‌مندی روحانی برای انسان سبب هدایت و اقبال گروه‌گروه از نفوس به امر الهی گردد.

شیکاگو : سپتامبر ۲۰۱۴

ضمیمه ۱: فهرستی از برخی رفتار نیک (اعمال حسنه)

احراز فضیلت در اثر قیام به اعمال حسنه

۱-۱۷-۳-۴ صداقت

۲-۱۷-۳-۴ امانت

۳-۱۷-۳-۴ وفا

۴-۱۷-۳-۴ تقوی و خشیت‌الله

۵-۱۷-۳-۴ عدل و انصاف

۶-۱۷-۳-۴ حکمت

۷-۱۷-۳-۴ ادب

۸-۱۷-۳-۴ مهمان‌نوازی

۹-۱۷-۳-۴ استقامت

۱۰-۱۷-۳-۴ انقطاع

۱۱-۱۷-۳-۴ تسلیم و رضا به اراده الهی

۱۲-۱۷-۳-۴ احتراز از فتنه و فساد

۱۳-۱۷-۳-۴ اجتناب از ریا

۱۴-۱۷-۳-۴ احتراز از کبر و غرور

۱۵-۱۷-۳-۴ احتراز از حمیت جاهلیه

۱۶-۱۷-۳-۴ احتراز از افتخار بر دیگران

۱۷-۱۷-۳-۴ اجتناب از مجادله در قول

۱۸-۱۷-۳-۴ احتراز از هوای نفس

۱۹-۱۷-۳-۴ شکبیائی در مصائب و بلایا

۲۰-۱۷-۳-۴ عدم تعرض به اولیای امور

۲۱-۱۷-۳-۴ اجتناب از غیظ

۲۲-۱۷-۳-۴ مقابله به رفق

اجتناب از تفرقه و تمسک تامّ بهاتحاد ۴-۳-۱۸

(اقتباس از تلخیص و تدوین حدود و احکام کتاب اقدس)

### ضمیمه ۲: شمه‌ای از ویژگی‌های رفتار بهائی

تخلّق به رفتار پاک هدف غائی امر بهائی است.

فرع عرفان است.

نشانه ایمان است.

از اوامر الهی است (اخلاق پسندیده بر کل لازم است).

اعمال طیبه تجلّی صفات الهی است.

عمل نیک مبلغ امر الهی است.

دارای درجات است.

دارای انواع است: اجباری یا اختیاری.

سپاه پیروزی و ناصر حق است.

مرآت ویژگی‌های پنهان است.

نشانه صدق یا کذب گفتار است.

دارای آثار و نتایج است.

ثمر شجر وجود است.

زینت انسان است.

نشانه انسانیت است.

نشانه ایمان و بهائی بودن است.

فارق بین حق و باطل است.

نیازمند کوشش دائمی است.

سبب تعامل حکمت و تبلیغ می‌شود.

(اقتباس از آثار مبارکه بهائی)

## یادداشت‌ها

۱- رجوع کنید به مقاله نگارنده زیر عنوان «توصیف کلمة‌الله در آثار قلم اعلیٰ» در دفتر سوم سفینه عرفان، صص ۴۵ تا ۷۶.

۲- نیمرخ رفتارسنجی جدولی است که در ستون طرف راست آن رفتارهای مورد نظر زیر هم نوشته شده و در سمت چپ آنها درجات یا مراحل اجراء درجه‌بندی شده است. میزان اجرای تدریجی رفتارهای مزبور با گذاشتن علامت در درجه یا مرحله‌ای که به آن عامل شده‌ایم مشخص می‌شود.

۳- سرِ موئی.

## رشحات عرفان



