

کلاس عالی درس اخلاق

جزوه مدرسی

درس تعالی روحانی

تعالی روحانی انسان

حضرت عبدالبهاء می فرمایند: «انسان در نهایت برتبه جسمانیات است و بدایت روحانیات. یعنی نهایت نقص لست و بدایت کمال. در نهایت رتبه ظلمت است و در بدایت نورانیت. این است که گفته اند که مقام انسان نبایت هب ایت و بدایت روز یعنی جامع مراتب نقص است و حائز مراتب کمال. جنبه حیوانیت دارد و جنبه ملکیت و مخصوصاً از مزین این است که نفوس بشریه را تربیت بکند تا جنبه ملکیت بر جنبه حیوانیت غالب شود.» (مغلوبات)

از دیدگاه تعالیم پیائی طبیعت و سرشت انسان دارای دو جنبه کلی می باشد که یکی جسمانی (مادی) و دیگری روحانی (معنوی) است. خصوصیت جسمانی انسان از توارث حاصل می شود و در لحظه اختعان نطفه تعیین می گردد و سپس تحت تأثیرات محیط قرار می گیرد. این فعل و انفعالات باعث تشکیل صفات اختصاصی منحصر بفرد می گردد ولی در ضمن خصوصیات مشترک با سایر افراد انسان را نیز حفظ می نماید. جنبه روحانی در سرشت انسان از عنصری معنوی بنام روح سرچشمه می گیرد که موجودیت آن برای هر انسان مخصوص است و همزمدن با تشکیل نطفه این جنبه نیز در او بوجود می آید. همانطور که جسم دارای قابلیت های مختلف است روح نیز استعدادهای گوناگون دارد که بنام قوای روحانی انسان نامیده می شود. در بین مهمترین قوای روحانی که دیانت پهانی از آنها یاد می کند من قوان از قوای عقل و یادراک، قلب و یا لحسان و اراده (قدرتی که باعث بروز و انجام اعمال است) نام برد. شرایط معیطی نه تنها در چشم شخص بلکه در روح او نیز مؤثر است. این شرایط هم در تکامل قوای جسمانی که از توارث حاصل گشته و هم در تکامل قوای روحانی او تأثیر فراوان دارد.

نتیجه تأثیرات متقابل در بین این عناصر را تعليم و تربیت می نماییم که سومین جنبه در صفات کلی انسان را بوجود می آورد. بنابراین صفات انسان دارای سه جنبه اصلی است: توارث که جنبه ای کاملاً جسمانی است. روح و قوای مختلف آن که کاملاً روحانی است و تربیت که هم جنبه جسمانی و هم جنبه روحانی دارد. (ص ۱۱ مفہوم حیات روحانی)

حیات هادی:

در دنیای امروز بسیاری طبیعت انسان را کاملاً مادی و تعلمای مخصوص جریانات زیستی و تکاملی حیات می دانند. این مادیگری ادعا می کند که زیربنای پدیده های ذهنی و روحی در ماده و جریانات مادی است. این نظر درباره طبیعت انسان می گوید که ما اساساً حیوانیم و مغلوب غرائز خویشتن و برای نیل به لذت و اجتناب از درد با تمام قوای تلاش می کنیم. بعبارت دیگر انگیزه اعمال انسانی، آرزو خودخواهی است که مستظربر به سوایق پرخاش و نیروی جنسی است. یعلالوه مکتب مادی می گوید وجود انسان به همین حیات است. هیچ دلیل علمی بر وجود عالم پس از مرگ وجود ندارد. بنابراین وقتی بمیریم دیگر وجود نداریم. مقصد حیات زنده ماندن، شادمان بودن، جستجوی لذت، انجام آنچه که بتوانیم و موقیت است. به این ترتیب اساساً زندگی جنگ قدرت است و میدانی برای بغا است. (روانشناسی روحانی ص ۲۷)

فلسفه مادی مردمان را تشویق به رقابت و مصرف متلب انسانی می کند بن آنکه به نسلهای آینده بیندیشد. روابط دوستانه معمولاً دچار اختلالند زیرا افراد خود محور بوده اشتباختی به تلفیف یا احساس مستولیت ندارند.

در زندگی فردی تعارض عمده ای ایجاد می شوند. افراد و آنده انسان بالطبع بسوی مرتفع بالاتر و مهدب تری از معرفت، عشق، عطوفت، انصاف و زیبائی کشیده می شوند لاما نظر مادی از زندگی و طبیعت انسانی ما را بر آن می دارد که از معرفت خود در حیث گسب ثروت و قدرت استفاده کنیم خود را بیشتر دوست بداریم و انصاف و زیبائی را نسبت به مواضع رغبت شخصی و ارضای نفس ثانوی جذلیم. این نظرات باعث تعارض عمیق درونی می شوند.

بسیاری افراد رلهای مادیگری را می پذیرند ولی میل به شلایی، سلامت ذهن، عشق و آرامش احساس می کنند لاما هیچگاه به آن نمی رسند. عده ای دیگر می گوشند که هم راه مادیگری را طی کنند و هم تکامل روحانی بیابند. اینان می خواهند که بیه اصطلاح هم خدا را دلشته یاشنده هم خرماده. این افراد از یک سو در زندگی بدنیان ارضای نفس، ثروت و قدرتند و از



سوئی دیگر می کوشند یا انجام برخی لعمال خیرخواهانه و خدمات به این زندگی تعالی بخشند اما در عمق وجودشان دچار احساس تعارض و تضاد هستند.

نتیجه ضمتن و منفی دیگر فلسفه مادی بینست که جنبه های خلاق، هنری، شهودی بسیار کمتر از جنبه های علمی، منطقی و فنی لهمیت می یابد. نارضائی درونی از این طرز فکر و فقر روحی ممکن است از طریق مصرف انکل، دیگر داروهای هوش رها و موسیقی تهدیدی و نوع تجارت زندگی فراموش شود. اما در طول زمان این حالات مشکلات خاص خود را ایجاد می کند. از آنجا که زندگی محدود تلقی می شود و در نتیجه جز پوچن متصور نیست سبک زندگی مادی سبب ترس و اضطراب عمیق می شود و بالاترین ترس درونی، شرایط ترس از مرگ نیست. گوئی که مرگ سیاهچاله ای است از نیست که همگی در آن فرو می رویم. در نتیجه بدینی و بن هدفی شیوع می یابد و این ناتوانی در پذیرش واقعیت مرگ است که موجود پرخاش و خشونت انسان و کشتار منظم میلیونها نفر را بنام امنیت، آزادی، عدالت، آزادی خواهی یا انظم و قانون تجویز می کند. در نهایت مادیگری شادی، امید، خلاقیت را از حیات می کشد. زندگی را کوشش، عشق را تحمل، آگاهی را کلا، زیانی را تجمل و صلاح را خیالی نشدنی می دارد. (روانشناسی روحانی. ص ۳۶ و ۳۷)

حیات روحانی:

بحث درباره زندگی طبیعت روحانی انسان آسمان نیست. از اول خود مفهوم روحانیت در مظلان تردید است. در زمانی زندگی می کیم که بسیاری از علماء در اعتبار مفاهیمی چون روح و روان یا روحانیت تردید می کنند. بعلاوه بسیاری از ادیان بدلیل اتفاق بر اینها، احترام خود را از دست داده اند و بسیاری از روشنایشان موهوم یا تعصب آمیز است. بطور کلی مفهوم انسان بمنایه یک وجود روحانی مبتنی بر این واقعیت است که مطلق وجود دارد واحد، لایدرک، علام، مهربان که ما را خلق کرده است با قابلیات معرفت، عشق و اراده. مقصود حیات با استفاده از این قابلیات جهت کسب دانش و خرد، مهربانی و انصاف و استفاده از اراده در جهت خدمت به خوبی و دوری از بدی است.

عرضه تفرقی واحد از راه زندگی روحانی بسیار مشکل است. باید توجه داشت که مذهبی بودن و حیات روحانی الزاماً مترادف نیستند بسیاری از افراد مذهبی، با وجود اعتقاد به وجود خدا، روح انسانی و زندگی پس از مرگ، اساساً زندگی مادی دارند از نظر آنها خداوند هم بخشنده است هم بازگیرنده. وجودی است که با لطف بن پایانش می بخشد و با خشم خداوندیش عقاب می فرماید. این افراد با خداوند بمنایه مرجعی چون دیگر مراجع مربوط می گردند می کوشند او را راضی نگاه دارند تا به مواجهی بررسند و اثکار و نیات درونی شان آشکار نگردد. مقصود حیاتشان نیل به رستگاری فردی و دخول در پیشتو است که در تصور خویش آفریده اند. هدف اصلی آنها وصول به هدفی است که در این مورد لطف پروردگار دخول در پیشتو جاودان و رجحان بر خدا ناپرستان است. ظاهر قضیه چنین است حتی اگر در باطن اینگونه نباشد که این طرز فکر معادل شیوه مادی در زندگی است یعنی تمرکز بر جمع مال، وصل به لذت میدام و تسلط بر دیگران عده ای دیگر روحانیت را بمنایه توجیه نقایص و فصور شخصی و نیز عدم اشتیاق به مواجهه با مبارزات زندگی اجتماعی موردنظر قرار می دهند. در لباس انقطاع از اشیاء مادی خویش را از مسیر جامعه کنار می کشند. در مبارزات وجود لنسانی مستولیتی نمی پذیرند و اساساً زندگی آنها خود محور و انگلی است. در این گروه برخی تنبل و سهل انگارند اما بسیاری از آنها زندگی روحانی را بد فهمیده اند و آنرا اجتناب از امور روزمره جامعه انسانی می انگارند گوئی که کلیه امور انسان مادی است. لیکن روحانیت صرفاً تقابل یا نفی مادیگری نیست. روحانیت جریانی است. فعال که کاملاً متصمن مقصد نیست. اهداف آن شامل رشد، تکامل و تعالی است. ما از راه روحانیت می کوشیم که به بالاترین و شریف ترین مرتبه در خود نائل شویم و در ایجاد تمدنی واجد و پیشو و بکوشیم. (روانشناسی روحانی. ص ۳۸ و ۳۹)

اثرات فردی و اجتماعی حیات مادی و روحانی را با هم مقایسه کنید.

دوگانگی طبیعت انسان

در طول مدتی که روح و جسم با یکدیگر در ارتباطند و رویدادهای زندگی در کشمکش بین قوای مخالف ظاهر می‌نماید. بنابراین حضرت عبدالبهاء این کشمکش‌ها حاصل دوگانگی روحانی جسمانی طبیعت بشر است از طرفی نیازهای مشروع جسم انسان از قبیل احتیاج به غذا، اسکان، داشتن مصاحب و مؤنس و حفظ از عناصر خطرناک باید برآورده شود که در برآوردن این احیاجات شخص می‌تواند به آسانی متجاوز، مهاجم و بی‌اعتباً نسبت به حقوق دیگران گردد. از طرف دیگر روح انسان نیز احیاجاتی مخصوص بخود دارد که باید برآورده شود ولی این نیازهای روحی معنوی و غیرملموس بوده شخص را برابر آن می‌دارند که برای زندگی خود هدف و مفهومی بسازد و با خودباخته باشد و با سایر همنوعان خود را بطبه ای صحیح برقرار سازد.

از دیدگاه دیانت بهائی مفیدم این دوگانگی کاملاً متفاوت بالاکاری است که از بسیاری عقاید دیگر سرچشمه می‌گیرند. زیرا دیانت بهائی این دوگانگی را بصورت خیر و شر مطلق مورد بحث قرار نمیدهد که کلیه جنبه‌های روحانی را مشاء خیر و کلیه جنبه‌های جسمانی را منبع شر بداند. تعالیم بهائی بخوبی مشخص می‌دارد که انسان قادر است از ملکات روحی خود نیز باندازه قوای جسمی سوءاستفاده بعمل آورد. به علاوه قوای جسمانی نیز عطیه الهی هستند و بنابراین منشاء آنها نیز خیر محسوب می‌شود.

وظیفه اصلی جسم آن است که تا زمانی که روح فناپذیر به آن بستگی دارد مورد استفاده روح قرار گیرد و این زمان اولین مرحله از یک تکامل جاودائی است. قوای جسمانی اگر به طرز صحیع مورد استفاده قرار گیرند به رشد روحی کمک می‌کنند قوای جسمانی نیز به لذازه قوای روحانی مددح هستند ولی چه قوای جسمانی و چه قوای روحانی هر دو چنانچه به غلط و ناشایست پرورش یابند مضر و زیان آور خواهند بود.

حضرت بهاءالله و حضرت عبدالبهاء در بیانات خود تأکید فرموده‌اند که چنانچه قرار است استعدادهای جسمانی در راه کمک به رشد روحی بکار روند باید تحت اضطراب شدید قرار گیرند نه آنکه سرکوب شوند.

در مورد این سوال فکر کرده، سپس به بحث پردازیم:

اشراف
- چرا خداوند خواسته است تا پسر صنم آنکه غرق در مادیات است ^۱ روحانی را دنبال کند؟

از طرف دیگر جسم وسیله‌ای برای تکامل روح در این جهان است و بنابراین سلامتی و تکامل جسمانی را نه تنها نباید مورد غفلت قرار داد بلکه لازم است از آن مراقبت کامل بعمل آید تا بتواند بعنوان وسیله‌ای سالم و مناسب برای تکامل روح که هدف اصلی است مورد استفاده قرار گیرد.

روحانیت چیست؟

زندگی دوره‌ای برای تکامل بشمار می‌رود. انسان با دلارا بودن قوه‌ای نهانی که به لو عطا شده این دوره را آغاز نموده، و با تربیتی که اخذ می‌نماید آنرا تکامل خشیده بسوی ترقی و یا تدنی پیش می‌رود. در حقیقت تربیت تبعیجه تأثیرات محیط در وجود فرد و اکتشهای او در مقابل این تأثیرات است.

بنابر تعالیم دیانت بهائی هدف اصلی در زندگی تکامل صحیح، موزون و همه جانبه قوای روحانی است و این عالیترین هدف ممکن بشمار می‌رود زیرا که استعدادهای روحانی از روح فناپذیر را تشکیل می‌دهند و برخلاف قوای جسمانی که رو به تحلیل می‌روند همیشه باقی و برقرار خواهد ماند.

رشد استعدادهای روحانی تکامل روحانی و یا بطور خلاصه روحانیت ذمیده می شود. لذا تصریف دنیاسین که می تواند از روحانیت بعمل آید به این صورت خواهد بود. روحانیت عبارت از تکامل همه جانبه، عناوین، صحیح و موزون قوای روحانی است. معنی مغکوس آن یعنی عدم روحانیت نیز عبارت از عدم تکامل قوای روحانی و رشد بن رویه و ناموزون آنها (یعنی رشد یکی و عقب ماندگی سایر قوا) و یا رشد این قوا و استفاده از آنها در جهات نادرست است. (مفهوم حیات روحانی ص ۱۴) بنابراین افراد روحانی آنانی هستند که با تصمیمی آگاهانه و سنجیده آنچنان زندگی می کنند که جنبه های جسمانی عاطفی، عقلانی و روحانی حقیقت انسان شان مناسب و متعدد بوده، تعالیم روحانی مقتضی حیات خویش را مرتکبات کنند.

تعالی روحانی:

اولین قدم: لیجاد طلب روحانیت در قلب است.

حضرت عبدالبهاء می فرمایند: "اولین قدم لیجاد طلب روحانیت در قلب است و بعد دارا شدن حیات پهلوی - حیات پهلوی . طریقه بدست آوردن این عطش تفکر و تمدن درباره حیات جلوهای یعنی دلار علیس است. کتب مقدسه و کلمات انبیا را بخوانید و تحصیل کنید و تفکری مخصوص در آیات حضرت بهاءالله بندهاید دعا و تفکر این دو عامل مهم را فراموش ننمایید خیلی وقت صرف این دو کار بنمایید. البته رفته رفته آن عطش و طلب در قلب شما جایگیر خواهد شد و فقط پس از تحصیل این کیفیت است که میتوانید دلایل زندگانی پهلوی گردید... ص ۳۵

حیات جلوهای (زندگانی پس از مرگ) را چگونه می بینید؟

درباره یکی از فرازهای بیانات حضرت بهاءالله تفکر کرده، به بحث پردازیم.

اولین شرط ترقی روحانی آن است که بدانیم این ترقی مفید، لازم و عملاً ممکن است و شخص باید از واقعیت وجودی حقایق روحانی آگاهی یابد. از آنجاییکه حقایق روحانی ملتفت خدا، روح و عقل قابل رویت نیستند البته شناخت آنها به آسانی ممکن نیست. برای انسان درک این حقایق روحانی فقط از طریق آنای که از آنها بظهور میرسد امکان دارد. دیانت پهلوی نیز با تصدیق این مطلب تأکید می نماید که مهترین حقیقت قابل رویت که شناخت این حقایق ناممکن را برای بشر ممکن من مسازد. وجود مظاهر الهی یا پیغمبران است. بنابراین مظاهر الهی قسمی از آن حقیقت قابل شناسائی را بوجود من آورند که با شخصیت خود خبر از جنبه روحانیت زندگی می دهند. کسانیکه در دوره حیات پیغمبران الهی زیست می نمایند من توانند آنها را بطور مستقیم بشناسند. اما آثار و تعالیم این مظاهر مقدسه نیز بصورت حقیقی قابل رویت و ابدی باقی می ماند و به انسان کمک می کند تا پتواند در اعتقادات، طرز تفکر و عمل خود نقطه انگشتی داشته باشد.

دومین قدم: بدست آوردن شرایط و امکانات لازم چیز گام نهادن در لین سبیل:

حضرت پیاعالله می فرمایند: «ولکن ای برادر من، شخص مجاهد که اراده نمود قدم طلب و سلوک در سبیل معرفت سلطان قدم گذارد باید در بدایت امر قلب را که محل ظهور و بروز تجلی اسرار غیبی الهی است از جمیع غبارات تیره علوم اکتسابی و لشارات مظاهر شیطانی پاک و منزه فرماید و صدر را که شریر ورود و جلوس محبت محبوب ازی است لطیف و نظیف نماید و همچنین دل را از علاقه آب و گل یعنی از جمیع نقوش شعبیه و صور ظلیه مقدس گرداند... و بعد از تحقق این مقامات برای سالک شارع و طلب صدق لفظ مجاهد درباره او صدق می آید و چون به عمل والذین جاهدوا مُیناً مؤید شد البته به بشارت لنهدینهم سبلنا مستبشر خواهد شد...»^{۱۶۲}

روحانیت حقیقی بطور طبیعی نوعی از تکامل است که فقط از طریق خودآگاهی و داشتن احساس مسئولیت حاصل می گردد. لزوم کوشش برای نیل به ترقی روحانی را می توان در خلل تعالیم بیانی یافتد. حضرت پیاعالله در یکی از آثار خود چنین می فرمایند: «آفریننده یکتا مردم را یکسان آفریده و او را بر همه آفریدگان بزرگی داده پسندی و پستی و بیشی و کمی بسته به کوشش اوست. هر که بیشتر کوشش پیشتر رود...»

همچنین حضرت ولی امرالله می فرمایند: «در واقع برای شناسائی امر الهی کوشش های فردی اولین شرط اصلی بشمار می رود هر قدر هم لطف و عنایت حق شامل باشد اگر کوشش آگاهانه شخص آنرا دنبال ننماید هرگز متمم ثمر واقع نگردد. (ترجمه) مفہوم حیات روحانی ص ۲۶

حضرت عبدالبهاء در پاسخ آن عده از احبا که از تحمل فشار برای تصفیه اخلاق و صفات خود بجان می آمدند با ذکر لشمیت صبر و تلاش روزانه می فرمودند: «صبور باشید، مثل من باشید»، روحانیت کم کم و روز به روز علید می گردد و باز می فرمایند: «بیانی حقیقی کسی است که شب و روز بکوشد تا در مرائب وجود ترقی و صعود نماید و نهایت آرزویش این باشد که نوعی روش و حرکت نماید که جمیع بشر از آن مستفیض و منور گردد و نقطه نظر گاهیش همواره خلق و شوی حق بانشد و روش و سلوکش سبب ترقیات نامتناهیه گردد بقدر فوه رحمت عالیمان شود و بقدر استعداد موهبت عالم انسان گردد و چون به این موهب موفق شود می توان گفت که بیانی است.»^{۱۶۳} مکاتب حضرت عبدالبهاء جلد ۲ ص ۵۱

چنانکه از بیانات فوق بر می آید یکی از علائم رهیانی به حد کمال آنست که شخص تکامل روحانی تدریجی و لزوم تلاش مداوم برای رسیدن به آن را پذیرفته باشد. چون وصول به روحانیت بالاترین و عالیترین هدف انسان است البته بدست آوردن تبعیجه آن نیز مستلزم دارا بودن حد تعلی بلوغ فردی است.

هیکل مبارک در لوح حکمت می فرمایند: «اجعلوا لشرائكم لفضل من عشیكم و عدكم احسن من آنکم حال باید دید نیروی که این پیشرفت را ممکن می نماید چیست؟ در جواب این سؤال باید گفت تحولاتی که در طول این راه حاصل می گردد یکسان نیست بعبارت دیگر جریان این رشد و پیشرفت در مراحل مختلف یکنواخت نبوده بلکه تصاعدی صورت می گیرد.

برای گام نهادن در مسیر تعالی روحانی چه امکاناتی باید فراهم نمود؟ لیست نماید

سومین قدم: چگونه در لین راه می توانیم پیش برویم؟

هر انسان به ذات صاحب مقدار مهین استعدادهای روحانی است که نسبت آن در لشخاص مختلف معنی و مخصوص است و رشد اولیه این استعدادهای فطری در شرایط خارج از حیطه اختیار شخص صورت می گیرد (از قبیل شرایط خانولدگی و یا شرایط اجتماعی و مادی محیطی که فرد در آن بوجود آمده است) نتیجه مهم آنکه این شرایط تأثیراتی خود بخود و

بی خبرانه در خمیر ما باقی می گذارد و با این حالت پا پعرصه پلوغ جسمانی می گذاریم . این قالبی است که برای هر کس منحصر بفرد بوده و شخصیت وی را در این مرحله از زندگی تشکیل می دهد . از آنجانی که استعدادهای فطری و نیز شرایطی که تا این مرحله از زندگی رشد استعدادهای ذاتی ما را تحت تأثیر قرار داده اند محدود و نسبی بوده اند بنابراین قالب شخصیتی ما نیز بنچار شکل از ناهماهنگی ها ، ناپختگی ها و نقایص گوناگون بخود گرفته است . بعلاوه با خاطر آنکه شخصیتی که در ما شکل یافته به مقدار قابل توجهی خود بخود و بدون آگاهی ما بوده است بالطبع بسیاری از نکات آن برای خود ما نیز ناشناس است و فقط با پرداختن به نشانهای حقیقی خود می توانیم به بسیاری از این جنبه های روحی و تأثیر آنها در قالب شخصیت خود پی ببریم و پس از تشخیص جنبه های قوت و نقاط ضعف در شخصیت خود در برقراری تعادل بین آنها کوشش عمل آورده در تصحیح نارواییهای که که شکل پذیرفته اند بکوشیم . این آغاز لمحه و یا تکاملی است که خود

مسئولیت آنرا بعده می گیریم .
مفهوم حیات روحانی . ص ۴۲

بنابراین ترقی روحانی مرحله خاصی از تربیت است که طی آن شخص قبول مسئولیت کرده و آن وسیله روش مناسب برای طرز اکثار ، احساسات و اعمال خود می یابد و بالاخره واقعی ترین شکل استعدادهای نهانی خود را پیدا می کند . در اینجا مناسب است که چند بیان مبارک را در مورد چگونگی ترقی روحانی پلا آور شویم :

و كلما أمرت به عبادك من بدايع ذكرك و جواهر ثناك هذا من فضلك عليهم ليصعدون بذلك لله مشر الذى ظلى فى كينوناتهم من عرفان لنفسهم

به موجب این بیان مبارک آنچه که خداوند به بندگان خود "امر" فرموده بهمن قدر خاتمه نمی یابد بلکه این دستورات کاملی است از جانب او تا بوسیله آن عباد بتوانند خود را به مرحله نهایی دیگری برسانند و آن مرحله چیزی جز معرفت نفسی خودشان نیست .
مفهوم حیات روحانی . ص ۲۸

آزمون خویشتن شناسی

دوسست عزیز : ستوالات زیر را با دقت بخوان و پاسخ آنها را حتماً بصورت کمی برای خودت بنویس در روزهای بعد مجددآنها را مرور کن و تفکر کن تا هم همه ابعاد وجود خودت را بهتر بشناسی و هم بتوانی آنها را تکمیل کن ..

- ۱- ده چیز که بیشترین اهمیت را برایت دارند گذامند ؟
- ۲- قدرت شما در چیست ؟
- ۳- نقاط ضعف شما کدامند ؟
- ۴- برای خوشبختی چه نیازی دارید ؟
- ۵- مایلید چه تغییری در زندگیتان بوجود آورید ؟
- ۶- سه خصوصیت اخلاقی خود را که دوست دارید و سه خصوصیت را که دوست ندارید بنویسید ؟
- ۷- سه چیز که بیشترین اهمیت را برایت دارند گذامند ؟ (به سؤال ۱ توجه کن)
- ۸- دوست دارید : - چه چیزی داشته باشد ؟ - چه کاری انجام دهید ؟ - چه کسی باشد ؟ - چه چیزی مانع شماست ؟
- ۹- خود دلخواهتان را مجسم کنید : - چه ویژگیهایی دارد ؟ - با شما چه تفاههایی دارد ؟ - برای اینکه خود دلخواهتان باشید چه چیزهایی باید از دست بدھید ؟
- ۱۰- جملات زیر را بدون تأمل و با سرعت کامل کنید :
 - بالاترین خوشی من زمانی است که ...
 - کاری که روزی به انجام خواهم رساند لین است که ...
 - من ترسم که ...
 - کسانی را دوست دارم که ...
 - آرزو داشتم که ...
 - یک شخص حتماً باید ...
 - هرچه را من خواهم دارم بالین حال ...
- ۱۱- مهمترین مسئله در زندگی شما چیست ؟ (به سؤال ۷ توجه کن) چه احساسی در شما ایجاد می کند ؟
- ۱۲- در روشی که تربیت شده اید چه نکاتی را ستایش می کنید ؟
- ۱۳- میل دارید زندگی شما چگونه باشد ؟
- ۱۴- در ازای داشتن این زندگی . . . - چه چیزی را باید از دست بدھید ؟ - چه چیزی را باید پیذیرید ؟ - حاضرید ته، کاری انجام دهید ؟
- ۱۵- گمبود چه چیزی ادامه زندگی را برای شما خیلی دشوار می سازد ؟

چون ابواب عرفان ذات از لب و مکنات مسدود شد لبذا به اقتضای رحمت و ایسیه بسبقت رحمتی کل شئی و وسعت رحمتی کل شئی جواهر قدس نورانی را از عالم روح روانی به هوا کل عز انسانی در میان خلق ظاهر فرمود تا حکایت نمایند از آن ذات از لب و سازج قدمیه و این مرایای قدسیه و مطلعه هویه بتمامیم از آن شمس وجود و جوهر مقصود حکایت می نمایند.

بنابراین مظاہر الهی قسمی از آن حقیقت قابل شناسایی را بوجود می آورند که با شخصیت خود خبر از جنبه روحانیت زندگی می دهند . قل ان دلیله نفسه ثم ظبوره و من يعجز عن عرفانیما جعل الدلیل له آیاته .

در آثار مبارکه توضیح داده شده که چنانچه بنظر دلت ملاحظه گردد در هر نکته ای از حقایق موجوده نشانی از صفات پروردگار را می توان یافت . لیکن فقط وجودی باشур، استعداد و دلایل تمیز مانند انسان قادر است صفات پروردگار را در برترین حد ممکن که آنهم محدود و معین است منعکس سازد لاما به مظاہر الهی که اکمل انسان و افضل و الطف او می باشد و خداوند قدرت فوق بشری به آنان عطا فرموده بالترین و والترین نشانه از ذات پروردگار در حیان هستی بشمار می روند ..

بنابراین اولین قدم در راه ترقی روحانی آنستکه بتول بقدر ممکن بر حقایق عالم روحانی یعنی ملکوت آگاهی یافته و کلید موقیت در این امر شناسائی مظاہر الهی است . در واقع از آنجایی که این مظاہر الهی تنها رابطه بین عالم انسان و عالم ملکوت هستند شناخت آنان اساس تکامل روحانی را تشکیل می دهد . مفہوم حیات روحانی ص ۲۴ و ۲۵

حضرت عبدالبهاء در آخرین فصل از کتاب مخلوقات درباره این موضوع می فرمایند : ... سبب حیات ابدیه و عزت سرمدیه و نورانیت کلیه و فوز و فلاح حقیقی اول عرفان الهی است و سپس در تأیید آن می فرمایند : ... و ثانیاً محبت الله اعشت که به عرفان حق نور محبت الله در زجاجه قلب برادرخواز و اشعه ساطعه اش آفاق را روشن نماید و سپس ... ثالث منقبت عالم انسانی نیت خیر است و نیت خیر اساس اعمال خیریه است ... هر چند اعمال خیریه ممدوح است ولی بدون آنکه مستند به عرفان الهی و محبت ربی و نیت صادقانه باشد ناقص است .

بنابر بیانات فوق و بسیاری از آثار مبارکه سلسله مراتب قوای روحانی به این ترتیب است که شناسائی و عرفان عشق می آورد و عشق باعث شوئ ایمان می شود . ایمان منشاء لعمل و محرك نیت در اجرای اعمال است و به نوبه خود موجب ظهور اعمال مرضیه می گردد . البته مقصد از علم و عرفانی که سرآغاز لین سلسله مراتب روحانی و روانی را تشکیل می دهد هر نوع عملی نیست بلکه مقصد عرفان و شناسی ذات احادیث است که برابر با علم خود شناسی حقیقی است . مفہوم حیات روحانی ص ۴۸ و ۴۹

اسباب تکامل روحانی :

تنها دانستن چگونگی در پیشرفت جریان تکامل روحانی نمی تواند ضامن موقیت ما در روحانیات باشد . برای موقیت در این امر احتیاج به اسباب و وسائل معینی داریم . در امر بیانی از این لوازم و ضروریات پصراحت یاد شده است . از جمله آنها میتوان از عبادت ، تفکر و تعمق در آثار و کتب مظاہر الهی و خدمت مؤثر به عالم بشریت نام برد . حضرت ولی امر الله در این مورد می فرمایند : تصدق امر بیانی بذر فعالیت در روح انسان لنبات می گردد . این بذر باید بقوت روح القدس سقايت گردد . آنچه که این روحانیت را باقی نگه میدارد . عبادت ، ترتیل آیات و تفکر در معانی آنها و خدمت به امر بیزان است ... خدمت در امر الهی مانند شخم زدن زمین در هنگام اخشاردن بذر است .

حضرت ولی بعضی از مطالب فوق را در مقامی دیگر به این صورت تشریح فرموده اند : چگونگی بدست آوردن روحانیت مطلبی است که جوانان باید دیر و یا زود جوانی مناسب برای آن بیابند ... در اصل سیستمات موجود در جوامع امروز از فقدان روحانیت منشاء می گیرد . در این عصر ظواهر تمدن مادی چنان لفکار و توجه مردم را بخود جلب نموده که عموماً لزوم برای تلاش به منظور رسیدن به درجه ای برتر لا هوائی و ضروریات روزمره مادی را نمی بینند . در جوامع امروز جلیل برای روحانیت که حالاتی بغیر از احتیاجات و خواسته های جسمانی و مادی هستند وجود دارد ... باین جهت منشاء بسیاری بحرانهای جهانی که امروز نوع بشر از در کام خود می گشد فقدان روحانیات است ... اساس ایمان و دیانت آن نوع رابطه معنوی است که انسان را با خالق خود پیوند می دهد . این رابطه روحانی را می توان با عبادت و تفکر گسترش داد و

به این حلت است که حضرت پیغمبر امیر ایمان در این درجه تأکید فرموده اند . . . دیانت بهائی نیز مانند عالم ادیان بر اساس این رابطه معنوی متکی است و هدف اصلی آن تکامل افراد و جوامع بشری از طریق بدست آوردن فضائل و کمالات روحانی است زیرا در مرحله اول روح انسان است که باید تقویت گردد و عبادت پهرين غذای روح است .

حضرت عبدالبهاء به صراحة کامل اهمیت عبادت را که بمنزله وسیله ای برای تکامل روحانی است چنین بیان می فرمایند : نمی توان بر گسی که از این فیض بی نصیب نیست نام انسان نهاد ، چون بدون عبادت انسان حکم حیوان می باشد و از چهارپیان هم پسست ترجی گردد . . . بقوه عبادت است که انسان به حیات سرمهدی فائز می گردد . بشوه عبادت است که نفس روحانی می باشد و از طریق توجه و تبتل به فضائل عالم ملکوت پی برد .

(ترجمه ^۵ مفهوم حیات روحانی) و معهد اعلی در این زمینه می فرمایند : اما واضح است که به جیعت ظهور محبت الله و حصول انجذاب وجدانی و حیات روحانی تعالیم مبارکه ای در آثار پیامی عز خزول یافته که باید اطاعت و مجری گردد . از آن جمله است اقامه صلوه يومیه ، تلاوت آیات در صبح و شام ، ذکر الله این ۹۵ مرتبه در شبانه روز ، شرکت در ضیافت نوزده روزه ، تبلیغ امر الله ، مطالعه مستمر آیات و الواح للهیه و بالآخره گوشش مداوم در خدمت به امر الهی به طرق و وسائل ممکنه که خود فی حد ذاته یکس از اعظم وسائل ترقی و تعلی روحانی اهل بنا محسوب می گردد .