

## حیات قلب و رسیدن به تپش قلب، اولین گام در مسیر انسان شدن

### حیات قلب چیست و چه نشانه‌هایی دارد؟

تا به حال موسیقی حیات را شنیده‌اید؟ شاید با شنیدن این سوال صدای شُرْشُر آب یک جویبار یا صدای وزیدن نسیم از لابه‌لای برگ‌های درختان یا صدای نغمه پرنده‌گان در ذهن‌تان تداعی شد، شکی نیست همه این نواها گوش‌نوازند، اما هیچ کدام از این نواهای دل‌انگیز موسیقی حیات قلب نیستند. آیا تجربه شنیدن صدای تپش قلب یک جنین را داشته‌اید؟ موجودی که هنوز پا به این دنیا نگذاشته ولی با تپش بی‌امان و پیوسته قلب کوچکش هیجان زندگی را در وجود هر شنونده‌ای به اوج می‌رساند. نوایی با ضرب‌آهنگ حیات که از قلبی کوچک به گوش می‌رسد و با شنیدن این نوا به اطمینان می‌توان گفت جنین زنده است؛ در واقع حیات قلب نشانه‌ای از حیات وجود ماست.

همه ما می‌دانیم از اولین مشخصه‌های زنده‌بودن جسم انسان تپش قلب اوست که با هر ضربانی به او کمک می‌کند تا در جاده حیات به مسیر خودش ادامه دهد و اگر به هر علتی قلب از فعالیت بیفتد، چیزی جز مرگ و پایان زندگی مادی در انتظار انسان نیست، این حیات جسمانی در ارتباطی تنگاتنگ با حیات نفس ماست، اما نفس ما هم حیات دارد. از حیات قلب با واژگانی مختلفی مثل یقظه، بیداری روح و تعبیری شبیه این‌ها یاد می‌شود. قصد داریم با همراهی شما در مورد مفهوم حیات قلب صحبت کرده و نشانه‌های آن را بیاموزیم. ناگفته نماند در این درس منظور از قلب همان وجودی است که حیات معنوی انسان وابسته به بیداری و پویایی اوست.

### ویژگی‌های قلب زنده

در علم پزشکی قلب زنده تعریف خودش را دارد، ولی حیات قلب از منظر معنوی چه معنایی می‌تواند داشته باشد؟ بیایید با هم از حال و هوای بُعد جسمانی‌مان برای رسیدن به پاسخ کمک بگیریم؛ از منظر جسمی قلبی سالم و تپنده است که بدون نارسایی بتواند خون‌رسانی به اندام‌ها را انجام بدهد. این قلب گرفتار بیماری‌هایی مثل فشار خون، چربی خون، اختلال در ریه‌ها و این‌طور مسائل نیست. به زبان ساده این قلب صاحب خودش را زمین گیر نمی‌کند.

با این توصیف روی دیگر سکه معلوم است. قلب معنوی انسان وقتی زنده و صاحب حیات است که به خاطر معرفتی که در او پیدا شده، از حالت رخوت و سکون بیرون می‌آید و تپش یا همان زندگی زیبای معنوی خود را شروع می‌کند. بعد از این دیگر همه چیز رنگ و بوی دیگری به خودش می‌گیرد. تمام هستی برای صاحب این قلب بیدار پیام دارند و او را به سوی سعادت ابدی دعوت می‌کنند. قلب که بیدار شد، گوش هم شنوای حقیقت می‌شود و چشم هم در مشاهده نادیدنی‌ها متحیر می‌ماند. گویا بیداری قلب یعنی دریده‌شدن پرده‌های عادت و روزمرگی. ما بدون حیات قلب فقط گذران سرد و بی‌روح عمرشان را تجربه می‌کنند. افسوس از تعداد زیاد قلب‌هایی که به این دنیا وارد شدند، ولی هیچ‌وقت فرصت حیات و تپیدن پیدا نکردند.

از نشانه‌های دیگری که می‌توانیم برای حیات قلب ذکر کنیم، باور داشتن به عالم غیب، شادی و آرامش، لذت بردن از مناجات و خلوت با خدای متعال است. چه قدر زندگی با داشتن این صفات‌ها شورانگیز و بامعناست! وقتی کسی غیب را باور کرده دنیا و آخرت را از دید خالق آن‌ها می‌بیند؛ یعنی دنیا در چشم او فرصتی برای ساختن و آباد کردن زندگی پس از مرگ است و آخرت اصل و هدف اوست. شادی و آرامش صاحب قلب بیدار طوری است که هیچ حادثه کوچکی و بزرگی دنیایی نمی‌تواند او را عصبانی یا افسرده کند. عصبی بودن و افسردگی دو خصوصیتی است که در این روزگار دامن‌گیر بسیاری از ما شده است. حکایت لذت بردن از مناجات و خلوت با خدا هم مثل قضیه همان گوشی همراهی است که احتیاج به شارژ شدن دارد، قلب بیدار هم نیازمند شارژ شدن است و این توان و قدرت را از ارتباط با خالقش می‌گیرد.

تا اینجا معلوم شد که بیداری قلب شرط زنده‌بودن بعد انسانی وجود ما است ولی پرسش مهمی که درقدم بعدی می‌تواند به ذهن قلاب شود این است که چه کنیم تا قلب بیداری داشته باشیم؟

### چگونه قلبمان را بیدار کنیم؟

چگونگی رسیدن به قلبی بیدار یکی از مهمترین و حتی از اولین قدم‌های سیر و سلوک در عرفان است. رسیدن به حیات قلب در حقیقت یک نوع توفیق ویژه است که از طرف خدای متعال به افراد لایق عنایت می‌شود. انگار که باید خصلت‌هایی را در خودمان پرورش بدهیم تا لیاقت تصاحب قلبی زنده، پویا و بیدار را به دست بیاوریم. به بیانی دیگر، بدون زمینه‌سازی نمی‌شود، این شاهد خوب‌رو را در آغوش کشید؛ «باید که جمله جان شوی تا لایق جانان شوی!»

باید آن قدر همت داشته باشیم و با صداقت تلاش کنیم تا زشتی‌های اخلاقی‌ای را که عمری رفتارشان شده‌ایم، کنار بگذاریم و مثل یک انسان زندگی کنیم. خودمان را بنده خدا بدانیم و از توسل به امامان معصوم (علیهم‌السلام) غفلت نداشته باشیم. خلاصه این که به در و دیوار قلب‌مان رنگ خدا بزنیم و دنبال به دست آوردن صفات و اسم‌های خداگونه باشیم تا شبیه خدا شویم و جلوه‌ای شبیه به او را به نمایش بگذاریم.

شاید در نظر اول راه رسیدن به حیات قلب سخت و طاقت‌فرسا باشد، ولی در واقع اینطور نیست؛ چون حرکت ما برای کسب قلبی زنده و پویا درست در جهت فطرت وجودی و هدف خلقت ماست، یعنی همان یگانه مسیری که با ذائقه نفس ما کاملاً سازگاری دارد. پس کافی است سبک زندگی‌مان را تغییر دهیم. تغییر در افکار، ارتباطها، انتخابها و رفتار لازمه تغییر مسیر و قرار گرفتن در صراط کسب قلبی زنده است. این حدیث قدسی هم به گوش همه ما آشناست که «هر که یک وجب به من نزدیک شود، من یک ذراع به او نزدیک می‌شوم و...<sup>۲</sup>». تلاش برای بیداری قلب حرکت ارزشمندی است که بیشترین سود آن نصیب خود ما می‌شود و اگر کوتاهی کنیم، در واقع خودمان را از لذت چشیدن حیاتی انسانی محروم کرده‌ایم و این یعنی ضرری غیر قابل جبران.

در این درس ابتدا با کمک گرفتن از تعریف سلامت قلب جسمی به مفهوم حیات قلب معنوی و بعد از آن به تعدادی از نشانه‌های اشاره کردیم. در ادامه این پرسش را طرح کردیم، که چه کنیم تا قلب بیداری داشته باشیم؟ و به‌طور خلاصه از راه‌های بیداری قلب مانند توسل به اهل بیت (علیهم‌السلام)، شناخت و حذف خصلت‌های اشتباه، تغییر در افکار، ارتباطها، انتخابها و رفتار گفتیم. شما چه راه‌هایی دیگری را برای رسیدن به قلبی زنده و حفظ زندگی و تپش قلب می‌شناسید؟ آنها را برای ما بنویسید.

---

۲- مستدرک الوسائل، ج 5، ص 298.