

منظور از حضور قلب چیست؛ چگونه می توان در تمام حالات حضور قلب داشت؟

مفهوم حضور قلب و ضرورت کسب آن در تمام اوقات

درباره مفهوم حضور قلب و ضرورت کسب آن چه می دانید؟

آیا داشتن حضور قلب فقط در عبادات توصیه شده است؟

اغلب ما گمان می کنیم که حضور قلب فقط مختص نماز و امور عبادی است و در سایر اوقات نیازی به داشتن آن نیست؛ اگرچه اکثراً در نمازهایمان هم چندان توجه و تمرکز نداریم و فقط همان لحظه اول را با حضور قلب می خوانیم و بعد از آن حواسمان پرت می شود؛ اما داشتن حضور قلب فقط محدود به نماز و عبادات نیست؛ بلکه منظور از حضور قلب یعنی توجه باطنی و قلبی به خداوند و درک این حقیقت که همواره در محضر او هستیم، به گونه ای که خدا را انیس خود بیابیم و از گفتگو و مناجات با او لذت ببریم.

احتمالاً شما هم این شعر معروف باباطاهر را شنیده اید که می گوید: «خوشا آنان که دائم در نمازند...» به نظر شما آیا مقصود شاعر این بوده که ما در تمام اوقات شبانه روز در حال نماز خواندن باشیم؟! مسلماً این طور نیست؛ بلکه منظور آن بوده که ما در همه حال به یاد خدا باشیم و هر لحظه حضورش را در قلب مان احساس کنیم؛ زیرا همان طور که از درس های گذشته آموختیم، علامت یک قلب سالم آن است که اتصال دائم با غیب داشته باشد؛ قلب ما همواره باید در کنار الله، معشوق حقیقی خود، حاضر باشد و لحظه ای دچار فراموشی و غفلت از یاد او نشود. هیچ فرقی هم نمی کند که مشغول انجام چه کاری هستیم، حتی ممکن است به یک کار معمولی مثل درس خواندن، آشپزی یا مسافرت مشغول باشیم؛ اما آنچه که اهمیت دارد این است که حس حضور در نزد معشوق همواره در قلب ما برقرار باشد؛ زیرا در غیر این صورت آن کار برای ما تبدیل به حجاب و مانع می شود و اجازه ارتباط صمیمی و عاشقانه با غیب را به ما نمی دهد.

چه کنیم که حضور خداوند در قلب و روح ما پررنگ و دائمی باشد و با هر اتفاقی کم و زیاد نشود؟ آثار و

فواید این حضور در زندگی ما چیست؟

در ادامه به ذکر دو راهکار کاربردی برای حفظ حضور قلب در اوقات مختلف و همچنین آثار و فواید این حضور می پردازیم.

شناخت و تغذیه بخش انسانی

اولین راهکار مؤثر برای حفظ حضور قلب در اوقات مختلف شبانه روز، شناخت و تغذیه بخش انسانی است. اساس سلامت قلب یک انسان، یاد و حضور دائمی معشوق در قلب است؛ زیرا قلب ما همان نفخه الهی است که فقط با اله و معشوق حقیقی خود به آرامش می رسد و تا زمانی که ما این بخش را به رسمیت نشناسیم، حیات بخشیدن به آن هم برایمان ممکن نخواهد بود؛ درواقع رسیدن به این باور که ما انسانیم و هیچ معشوقی به جز خداوند یکتا نداریم، اولین گام برای دستیابی به حضور قلب است؛ پس از آنکه این شناخت حاصل شد، نوبت به تغذیه و مراقبت می رسد. در این مرحله باید همانند مادری که هیچ کاری او را از تغذیه و تیمار کودک عزیزش باز نمی دارد، ما نیز از تغذیه و رسیدگی به کودک عزیز روان مان غافل نشویم و خوراک مناسب را که همان انس و خلوت با خداست، به او برسانیم. قبلاً گفتیم که مدیریت و حاکمیت بخش های پایینی وجود ما، همواره بایستی تحت کنترل بخش انسانی یا همان قلب مان باشد و اگر این رابطه برعکس شود و بخش های پایینی بر مملکت وجود ما حکمرانی کنند، ذکر و یاد خدا دیگر برایمان لذتی نخواهد داشت و این خیلی خیلی خطرناک است؛ اگر قرآن که کلام معشوق ماست، ما را سرمست و غرق لذت نمی کند؛ اگر نمی توانیم از زیارت اهل بیت (علیهم السلام) که خانواده حقیقی و اصل و ریشه ما هستند لذت ببریم و هیچ گونه عشقبازی و رفاقتی با آن ها نداریم؛ اگر حضور در مجالس ذکر خدا آزارمان می دهد و طالب شادی های حیوانی و موقتی هستیم، همه این ها نشان دهنده قلدری بخش های پایینی و حیوانی است. یادمان باشد اگر مدام به تغذیه بخش های جمادی، گیاهی، حیوانی و عقلی وجودمان توجه کنیم و از قلب غافل شویم، حیات قلب به خطر می افتد و کم کم می میرد؛ در این صورت زندگی مان از تصمیمات، انتخاب ها و ارتباط های نادرست پر می شود. در چنین شرایطی حتی با

برخورداری از بالاترین درجات علمی، ثروت فراوان، ازدواج موفق یا هر موفقیت توهمی و خیالی دیگر، بازهم آسیب پذیر خواهیم بود و توان مقابله با غم ها، اضطراب ها و افکار منفی را نداریم.

کمک گرفتن از تلقین و تمرین

راهکار مؤثر دیگر برای حفظ حضور قلب، کمک گرفتن از قدرت تلقین و تمرین است. ما در حرکت به سمت ابدیت، نیاز به کسب قلب سلیم داریم و برای رسیدن به این مرحله بایستی قلب خود را با تلقین و تمرین به سمت شوق پیدا کردن به غیب، سوق دهیم، یعنی خودمان را به عاشقی بزنیم و ارتباط خود را با خداوند و خانواده آسمانی، گرم و صمیمی کنیم، حتی اگر قلبمان هنوز آماده نیست و آنقدرها که باید، از ذکر لذت نمی بریم. همین تلقین کردن و وانمود کردن خودش کلید فتوحات فراوان است و پس از مدتی، قفل قلب را می گشاید. به مرور که قلب ما بالغ شود، یاد کردن خدا را می آموزد تا اینکه در نهایت به جایی می رسد که دائم الذکر می شود؛ در این صورت حتی در بدترین شرایط هم از یاد خدا غافل نمی شویم. ناگفته نماند که در ابتدای امر ممکن است به دلیل حاکمیت معشوق های پایینی و ضعف بخش انسانی، قلب ما چندان رغبتی برای ذکر و یاد معشوق نداشته باشد؛ اما از آنجا که قلب ما با اله و معشوق حقیقی خود سازگاری دارد، با تمرین و تلقین، بالاخره راه می افتد و عاشق می شود.

در خصوص برنامه ریزی برای مداومت بر ذکر، می توانیم تسبیح، مفاتیح الجنان، قرآن و هر ابزاری که ما را به یاد خدا می اندازد، در دسترس خود قرار دهیم تا هر وقت حال ذکر و مناجات به ما دست داد، به آن ها مراجعه کنیم؛ مثلاً بانویی که در منزل مشغول امور خانه داری است، می تواند علاوه بر بهره گیری از پاداش بزرگی که خداوند بابت کار در منزل برای او در نظر گرفته، از این فرصت برای خودسازی هم استفاده کند و بر یاد خداوند تمرکز کند. در صورت همراهی نکردن قلب، می توانیم با استفاده از ابزارهایی مانند پخش صوت ادعیه، سخنرانی های اولیای خدا و موسیقی های فطری و حیات بخش در منزل یا محل کار، قلب را وادار به حرکت نماییم. حضور در مسجد و حرم امامان معصوم (علیهم السلام) نیز نوعی تلقین هستند که قلب ما را به حرکت وامی دارند.

آثار و فواید حضور قلب

همان طور که گفتیم، حیات بخش انسانی ما در گرو ذکر و یاد معشوق است. ذکر و یاد خدا علاوه بر اینکه غذای روح و احیا کننده قلب است، شوق و قدرت ما را هم تأمین می کند؛ در واقع وقتی ما تمرین می کنیم که با خانواده آسمانی خود زندگی کنیم و خود را در محضر خدا و پدران آسمانی خویش، فرشتگان و شهداء ببینیم، کم کم به این باور می رسیم که ایشان با تمام قدرت در کنارمان هستند؛ بنابراین نوع زندگی ما، زمین تا آسمان با قبل متفاوت خواهد بود؛ در این صورت دیگر دچار اضطراب، ترس، ناامیدی، خودکم بینی و احساس باخت نمی شویم. علاوه بر این، زمانی که قلب ارتباط بیشتری با غیب برقرار می کند، شیطان قدرت تسلط بر ما را از دست می دهد و ما به راحتی می توانیم وسوسه ها و نوع حمله هایش را تشخیص دهیم.

به طور کلی، هر چقدر سطح حضور و توجه قلبی ما به خداوند بیشتر باشد، میزان موفقیت و شادی و آرامش مان هم بالاتر می رود. انسان مؤمن چون بخش انسانی خودش را به رسمیت شناخته، در تمام حالات خودش را در محضر خدا می بیند. دلیل شادی و نشاط دائمی مؤمن نیز همین حضور و اتصال دائم او به غیب است. او در تمام کارهای دنیایی خود مانند همسررداری، بچه داری، فعالیت های اجتماعی و سیاسی و ... فعال و بانشاط است و هرگز مچاله و افسرده، یا برافروخته و عصبی نمی شود.

در این درس درباره مفهوم حضور قلب صحبت کردیم و گفتیم که توجه قلبی و باطنی به خداوند، فقط محدود به نماز و امور عبادی نمی شود؛ بلکه قلب ما بایستی در همه حال کنار الله معشوق حقیقی خود حاضر باشد و لحظه ای از ذکر و یاد او غافل نشود.

شما چه روش های دیگری را برای دستیابی به حضور قلب تجربه کرده یا می شناسید؟ آن ها را با ما و سایر خوانندگان در میان بگذارید.