

راهکارهای اساسی برای درمان قساوت قلب؛ چگونه قلب مرده را زنده کنیم؟

۵ روش کاربردی و مفید برای درمان قساوت قلب

قساوت قلب چیست و درمان قساوت قلب چگونه است؟ در درس‌های گذشته درباره مفهوم قلب سلیم و ضرورت کسب آن صحبت کردیم و انواع آفات و بیماری‌هایی که سلامت قلب را به خطر می‌اندازند و در نهایت به قساوت و سختی قلب منجر می‌شوند، معرفی کردیم. در فرصت فعلی قصد داریم تا با کمک هم، راه‌های درمان قساوت قلب را بیاموزیم و در زندگی روزمره به کار بیندیم، تا اگر رگه‌هایی هرچند محدود از این بیماری مرموز در وجودمان هست تا گسترش پیدا نکرده و همه قلب را نگرفته، پاکسازی‌شان کنیم.

قبل از پرداختن به روش‌های درمان قساوت قلب، خوب است یک‌بار دیگر مفهوم قلب سلیم را به عنوان شاخص و میزانی که باید در تمام مراحل درمان خودمان را با آن تطبیق دهیم و میزان موفقیت‌مان در درمان را بسنجیم، باهم مرور کنیم.

قلب سلیم چیست و قساوت قلب چه زمانی اتفاق می‌افتد؟

گفتیم که حقیقت وجود ما و آنچه که از ما باقی می‌ماند و بعد از وفات به عالم آخرت منتقل می‌شود، بُعد غیرمادی ماست که آن را با نام «روح، قلب یا خود حقیقی» می‌شناسیم. قلب تنها سرمایه ما برای زندگی ابدی است و به جز قلب، تمام دارایی‌هایی که در دنیا برای به دست آوردن‌شان وقت و انرژی صرف می‌کنیم، مثل بندنافی که هنگام تولد از جنین جدا می‌شود، هنگام وفات از وجود ما کنده شده و دور انداخته می‌شوند و تنها چیزی که از آن‌ها باقی می‌ماند اثر منفی یا مثبتی است که روی قلب باقی گذاشته اند. قلب ما حکم یک کارت حافظه را دارد که انواعی از داده‌ها را درون خود ذخیره کرده و این داده‌ها زمانی به طور کامل

ظهور می‌یابند، که قلب به سیستم آخرت متصل شود. نظام آخرتی این کپسول فشرده را باز می‌کند و هر آن‌چه درونش پنهان شده از قبیل اعمال، افکار، نیت‌ها، حب و بغض‌ها، دل‌بستگی‌ها و... را به‌طور کامل آشکار می‌کند.^۱

با این توصیفات، اگر بخواهیم مفهوم قلب سلیم را به اختصار و تنها در یک جمله بیان کنیم، می‌توانیم بگوییم «قلب سلیم قلبی‌ست که وقتی مورد سنجش قرار می‌گیرد و باطنش آشکار می‌گردد، چیزی به‌جز معشوق و اله اصلی‌اش یعنی خداوند، درونش نباشد.»^۲ همین یک نشانه به تنهایی گویای هزاران راز است. قلبی که این ویژگی در آن یافت شود، مشخص است که تمام امتحانات ریز و درشت زندگی را به سلامت پشت سر گذاشته، [نظام محبتی‌اش](#) تنظیم بوده، روابط خانوادگی و اجتماعی‌اش درست بوده، عباداتش ثمربخش بوده و در یک کلام، برآیند زندگی او در دنیا با وجود نقص‌ها و اشتباهات احتمالی، مثبت و قابل قبول بوده و در نهایت به تولید باطن انسانی و تولد سالم منجر شده است.

با این تعریف از قلب سلیم، مفهوم قساوت قلب نیز به‌سادگی مشخص می‌شود. قساوت قلب زمانی اتفاق می‌افتد، که به‌علت عدم تعادل در تغذیه قوای نفس و عدم تنظیم نظام محبتی، ابعاد پایینی و حیوانی ما بر فوق‌عقل‌مان غلبه پیدا کنند و در نتیجه این غلبه، معشوق‌های قلبی و پوشالی جای معشوق حقیقی را در قلب ما بگیرند. این معشوق‌های قلبی می‌توانند هر چیز و هر کسی باشند؛ از معشوق‌های جمادی مثل پول و ثروت، تا معشوق‌های حیوانی مثل اعضای خانواده و معشوق‌های عقلی مثل علم‌آموزی؛ حتی سرگرم شدن به مقدسات و عبادات منهای خدا هم، می‌تواند مصداق معشوق قلبی باشد و در نهایت به قساوت قلب منجر شود.

خلاصه این‌که، کسی که به قساوت قلب مبتلا می‌شود، حوصله هر کار و هر کسی را دارد به‌جز خدا! چنین شخصی نسبت به خدا و مظاهر او بی‌رغبت و سرد است و اعمالی مثل ذکر گفتن، قرآن خواندن، حضور در

^۱ «يَوْمَ تُبْلَى السَّرَائِرُ» روزی که اسرار نهان انسان آشکار می‌شود» سوره طارق، آیه ۹

^۲ «الْإِمَامُ الصَّادِقُ عَلَيْهِ السَّلَامُ فِي قَوْلِهِ تَعَالَى «الْأَمِنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ»: «الْقَلْبُ السَّلِيمُ الَّذِي يَلْقَى رَبَّهُ، وَ لَيْسَ فِيهِ أَحَدٌ سِوَاهُ، وَ كُلُّ قَلْبٍ فِيهِ شِرْكٌ أَوْ شَكٌّ فَهُوَ سَاقِطٌ»؛ الکافی، ج ۲، ص ۱۶

مسجد و اماکن معنوی مثل حرم‌های اهل بیت (علیهم‌السلام) و... مثل کوه روی دوشش سنگینی می‌کند و عموماً یا از عبادت فرار می‌کند، یا عبادات را از روی عادت، از ترس جهنم یا برای کسب ثواب انجام می‌دهد، نه برای نزدیکی به خدا.

با توجه به این نکات، قساوت قلب یک بیماری سمی و مهلک است که قلب را به کلی دگرگون می‌کند و از انسانی که همه هویتش را از خدا گرفته، یک فرد فاسق، غیرمتعادل و دور از خدا می‌سازد. طبیعتاً درمان چنین مرض پیچیده و خطرناکی، تنها با دست‌کاری کردن ظواهر ممکن نیست و لازم است تحولی عمیق و ذاتی در قلب ایجاد شود، که پایدار و ادامه‌دار باشد. روش‌هایی که در ادامه می‌آیند، مهم‌ترین راه‌ها برای درمان قساوت قلب هستند؛ هرچند که روش‌های درمان قساوت قلب تنها به این موارد محدود نمی‌شود.

اولین راه درمان قساوت قلب؛ مراقبت از ورودی‌ها و خروجی‌های نفس

اولین و مهم‌ترین راه برای درمان قساوت قلب و پیشگیری از ابتلا به آن، کنترل ورودی‌ها و خروجی‌های نفس است؛ زیرا همان‌طور که در بحث [قوای ادراکی نفس](#) گفتیم، حواس پنج‌گانه دروازه‌های ورودی نفسند و اگر آلوده شوند، این آلودگی به‌طور متناوب به خیال، وهم و در نهایت به عقل و قلب منتقل می‌شود. بنابراین اگر می‌خواهیم قلب‌مان سالم بماند، باید به دقت از چشم و گوش‌مان مراقبت کنیم که هر چیزی را نبینند و نشنوند و هم‌چنین مراقب طهارت و سلامت خوراکی‌هایی که می‌خوریم، باشیم. گاه کدورتی که از دیدن یک صحنه نامناسب، شنیدن یک حرف لغو و بیهوده و یا خوردن یک غذای حرام یا ناپاک بر قلب می‌نشیند، به راحتی پاک نمی‌شود.

در بحث حفظ سلامت قلب مراقبت از خروجی‌های نفس؛ شامل افکار و نیت‌ها، اعمالی که با جوارح‌مان انجام می‌دهیم و سخنانی که بر زبان می‌آوریم نیز به اندازه مراقبت از ورودی‌ها اهمیت دارد. درست است که نامشان خروجی است و خود نفس و قلب آن‌ها را تولید می‌کند، اما آثار آن‌ها مجدداً توسط قلب کسب

می‌شود. مثال عینی و ملموس این موضوع، مواقعی است که سخن نامناسبی بر زبان می‌آوریم و مثلاً بددهانی می‌کنیم، ناخواسته آبروی کسی را می‌بریم، غیبت می‌کنیم و ... اگر دقت کنید تا مدت‌ها بعد از انجام این اعمال، احساس می‌کنیم روح‌مان سنگین شده و دیگر نمی‌توانیم مثل گذشته با خداوند رابطه گرم و صمیمانه برقرار کنیم؛ البته درک این سنگینی با میزان طهارت قلب رابطه مستقیم دارد. معمولاً کسانی که به مراحل پیشرفته قساوت وارد شده‌اند، این سنگینی را کمتر احساس می‌کنند؛ یا حتی از انجام این کارها لذت می‌برند و این خودش یک زنگ خطر بسیار بزرگ است.

پرواز با بال‌های خیال؛ دومین راهکار درمان قساوت قلب

از دیگر گام‌های مؤثر برای درمان قساوت قلب و کسب قلب سلیم استفاده درست و هوشمندانه از قوه خیال است. قلب ما، تابع خیال است و هر جا که پرنده خیال به پرواز درآید قلب نیز همان‌جا سیر می‌کند. بنابراین بی‌راه نیست اگر بگوییم، انسان‌ها معادل و برآیند خیالات خودشان هستند و قیمت هرکس را نوع خیالاتش مشخص می‌کند.

خیال‌پردازی سهم چشمگیری در انواع موفقیت‌ها و شکست‌ها دارد و تقریباً می‌توان گفت هر موفقیت و شکستی، پیش از آن‌که جلوه بیرونی پیدا کند، ابتدا در خیال اشخاص رقم می‌خورد. موفقیت‌های معنوی هم از این قاعده مستثنی نیستند؛ پس اگر می‌خواهیم به رشد و پیشرفت قابل‌توجهی در معنویت و حرکت به سوی خدا دست پیدا کنیم، باید خیال‌مان را طوری مدیریت و جهت‌دهی کنیم که شوق وصال خدا و بهره‌مندی از لذت‌های بهشتی در وجودمان شعله‌ور شود، تا اعضاء و جوارح‌مان هم در راستای این هدف به کار بیفتند. البته تربیت و مدیریت قوه خیال به علت غلبه ابعاد پائینی و حیوانی در وجود ما در ابتدا کار ساده‌ای نیست. اما اگر همت کنیم و از قدرت تلقین کمک بگیریم، به تدریج این اتفاق می‌افتد و کم‌کم به مرحله‌ای می‌رسیم، که ذائقه‌مان بهشتی و آسمانی می‌شود و دیگر از خیالات ناپاک یا بیهوده لذتی نمی‌بریم.

درباره تأثیر خیال‌پردازی در رسیدن به قلب سلیم پیش‌تر در مقاله جداگانه‌ای به‌طور کامل صحبت کرده‌ایم، توصیه می‌کنیم به آن مقاله مراجعه کنید.

استفاده از قدرت تفکر برای درمان قساوت قلب

یکی دیگر از روش‌های مؤثر برای درمان قساوت قلب، کمک گرفتن از نیروی تفکر و تعقل است. قوه عقل نزدیک‌ترین قوه به بخش فوق‌عقل است، لذا وقتی عبادات با تفکر همراه باشند نسبت به زمانی که صرفاً جسم درگیر عبادت است، بخش فوق‌عقل که همان قلب است، زودتر راه می‌افتد. به همین دلیل توصیه شده به جای تمرکز روی حجم عبادات، روی کیفیت و اثربخشی‌شان از طریق تفکر و تدبیر سرمایه‌گذاری کنیم.^۳

البته ناگفته نماند، که کارهای فکری و عقلانی هم مثل سایر امور گرفتار آفاتی هستند که اثرگذاری آن‌ها را تضعیف، یا به کلی خراب می‌کند. یکی از این آفات، افتادن در دام شک و تردید است. به همان دلایلی که در مقاله «[عقل چیست؟](#)» گفتیم، قوه عقل در بسیاری از موارد دچار خطا و اشتباه می‌شود و علاوه بر این، به دلیل محدودیت‌های ذاتی‌اش، به گنه و باطن بسیاری از امور راه ندارد. لذا کسانی که به دنبال اثبات درستی یا نادرستی امور معنوی صرفاً از طریق تفکر و تعقل هستند و از عنصر عاطفه و احساس غفلت می‌کنند، در نهایت در دام شک و [شبیه](#) می‌افتند و نه تنها قلب‌شان متحول نمی‌شود، بلکه به قساوت قلب مبتلا می‌شوند.

^۳ الإمام علي عليه السلام: «لَا حَيْرَ فِي عِبَادَةِ لَيْسَ فِيهَا تَفَقُّهُ وَ لَا حَيْرَ فِي عِلْمٍ لَيْسَ فِيهِ تَفَكُّرٌ وَ لَا حَيْرَ فِي قِرَاءَةِ لَيْسَ فِيهَا تَذَبُّرٌ؛ عبادتی که در آن تفقه نباشد، بی‌فایده است و علمی که در آن اندیشه نباشد، بیهوده و خواندن قرآنی که همراه با تدبیر و عمیق‌اندیشی نباشد، بی‌ارزش است.» بحار الأنوار، ج ۷۵، ص ۴۱

موعظه شدن؛ چهارمین راهکار درمانی

موعظه و اندرز عامل حیات قلب است^۴ و از جمله داروهایی است که به درمان قساوت قلب کمک فوق العاده‌ای می‌کند. موعظه شنیدن به معنای صرف زمان برای شنیدن سخنان بزرگان و تنظیم خود با این سخنان است. اما فقط به این مصداق محدود نمی‌شود؛ شاید شما هم تجربه تحولات درونی در اثر شنیدن موعظه را داشته باشید. موعظه، همان تلنگری است که گاه در قالب یک جمله نقش بسته بر دیوار، گاه در صفحات یک کتاب و گاه در قالب یک ویدئو یا صوت چنددقیقه‌ای از فرد صاحب‌دل و صاحب‌نفسی، به گوش جان‌مان می‌رسد و قلب‌مان را چنان تسخیر می‌کند، که گویی این جملات فقط برای ما گفته شده‌اند! قدرت جادویی موعظه را در ایجاد تغییر و تحول درونی و بیداری قلب به هیچ عنوان نباید دست کم گرفت. همه ما در هر جایگاه و با هر سطحی از سواد و تحصیلات، دائماً نیاز داریم که کسی هدف خلقت، مبدء و مقصد حیات و فلسفه حضورمان در این جهان را به یادمان بیاورد و ما را به خودمان معرفی کند. قلبی که از شنیدن موعظه فرار کند و زمان‌هایی را در طول هفته به شنیدن یا خواندن نصایح حکیمانه و الهی اختصاص ندهد، بدون شک دچار قساوت می‌شود و می‌میرد.

رفاقت با خانواده آسمانی راهکاری برای تمام مشکلات

یکی از مهم‌ترین نشانه‌های سختی و قساوت قلب، ناتوانی ما در برقراری انس و رفاقت با خانواده آسمانی‌مان یعنی اهل بیت (علیهم‌السلام) و به‌ویژه، وجود مقدس امام عصر (عجل‌الله‌تعالی فرجه‌الشریف) است. همان‌طور که قبلاً هم گفتیم، اهل بیت (علیهم‌السلام) علاوه بر این‌که کامل‌ترین جلوه‌های خدا در جهان هستی و جانشین و نماینده او در زمین هستند، خانواده اصلی و حقیقی همه انسان‌ها نیز هستند. کسی که نتواند با خانواده اصلی‌اش رابطه گرم و صمیمانه برقرار کند و نیازش به محبت، عاطفه و قدرت را با اتصال به چشمه وجود ایشان برطرف کند،

۴ «أَخِي قَلْبِكَ بِالْمَوْعِظَةِ...؛ دلت را با شنیدن موعظه زنده کن»، نهج‌البلاغه، نامه ۳۱

قطعاً در روابط زمینی هم دچار مشکل شده و به گدایی عاطفه از این و آن مبتلا می‌شود. به‌طور کلی، هم‌نشینی و انس با خانوادهٔ آسمانی، احساس دلتنگی برای ایشان و شوق ملحق شدن به آن‌ها در دنیا و آخرت، از نشانه‌های سلامت قلب و از بهترین راه‌های درمان قساوت قلب است.

قلب لطیف‌ترین عنصر وجودی ماست و زمانی‌که بیمار شود، کل زندگی و روابط ما با خودمان، خداوند و دیگران را تحت تأثیر قرار می‌دهد. به تناسب حساسیت و لطافت قلب، درمان قساوت قلب نیز باید یک درمان همه‌جانبه و ترکیبی باشد، تا اثرات آن به مرور در روحیهٔ ما آشکار شود. از بین تمام نشانه‌هایی که قلب سلیم دارد، مهم‌ترین نشانهٔ آن برخورداری از شادی و آرامش روحی و معنوی و فاصله گرفتن از زودرنجی، کینه، عصبانیت، خودشیفتگی، حسادت و سایر آلودگی‌هایی است که قلب را سنگین می‌کنند و فرصت پرواز و ارتباط با عالم غیب را از او می‌گیرند. بنابراین برای ارزیابی موفقیت‌مان در درمان، لازم است دائماً خودمان را با این معیارها تطبیق دهیم و ببینیم چقدر با شخصیتی که باید کسب کنیم، فاصله داریم.

ما در این مقاله تنها بخشی از مهم‌ترین راه‌های درمان قساوت قلب را ذکر کردیم و باقی را به خود شما می‌سپاریم. لطفاً برای ما و سایر خوانندگان بنویسید، که چه راه‌های دیگری برای درمان قساوت قلب می‌شناسید و چه تجربیاتی در این زمینه دارید؟