



عوامل ایجاد حضور قلب

راهکار بلند مدت (خارج از نماز)

عدم حضور قلب، به طور کلی، نتیجه کارهایی است که در طول شبانه روز انجام می‌دهیم. در سه شماره پیش، برخی عوامل عدم حضور قلب را بررسی کردیم که اگر به طور جدی پیگیر اصلاح آن‌ها باشیم، مشکل عدم حضور قلب‌مان حل است! عامل اصلی حضور قلب، ذکر خدا است و هر چیزی که با «یاد» مخالفت کند،

باعث پراکندگی ذهن می‌شود. به فرموده بزرگان، «معصیت، روح را مکدر و نورانیت دل را می‌برد». راهکارهای اصلی در بخش راهکارهای بلند مدت، به دو نوع ظاهری و باطنی یعنی «راه‌های پرهیز از گناه» و «چگونگی ارتباط با خداوند» تقسیم می‌شود.

درمان ظاهر اعمال

برخی اعمالی که در طول شبانه روز از ما سر

پرهیز از دوست فاسد و مجلس فساد

در شکل‌گیری نظام شخصیتی انسان، عوامل

می‌زند، مربوط به ظاهر اعمال ماست. در این شماره، به درمان این مشکل برای رسیدن به حضور قلب در نماز می‌پردازیم. در این روش، دو درمان عمده را باید گوشزد کنیم؛ «پرهیز از دوست فاسد و مجلس فساد»؛ و نیز «توبه و بازگشت به خدا».

درونی و بیرونی نقش اساسی دارند. عوامل درونی مربوط به روحيات و خلیات فرد و عوامل بیرونی، در واقع محرکات و زمینه‌های تکامل یا سقوط است. از آن‌جا که آفرینش ما آدم‌ها بر دوست‌یابی و داشتن همدم و همراه بنا شده، نباید در پیدا کردن دوست مناسب کوتاهی کنیم. گاهی برای پیمودن راه درست به سوی خدا، نیاز داریم از فکر و همراهی دوست خوب هم بهره ببریم. به قول مرحوم آیت‌الله العظمی بهاء‌الدینی رحمه: «اگر رفیق خوب پیدا کردی، هر جا رفت با او برو.»

توبه؛ روی گردانی از گناه

برای همه آدم‌ها، وجود اعمال و افکار شیطانی، مانع لذت‌های معنوی و به دست آوردن فضائل اخلاقی است. انسان بعد از آن‌که خودش را شناخت و به سستی و آلودگی‌اش واقف شد، باید به سوی خدا برگردد تا خدا هم توفیق کمالات و فضائل را به او بدهد. به همین دلیل اولین گام برای خودسازی (که از ملزومات این راه نیز محسوب می‌شود و باید همواره بر آن مداومت داشت)، «توبه» است.

اشتباه است اگر کسی ناامید باشد و گمان کند که با هزار توبه هم، باز آثار گناه باقی است و بگوید «صفحه نانوشت، بهتر از صفحه پاک شده است!»

نباید خودمان را با این افکار بترسانیم و با وسوسه شیطان، دست از راه صحیح برداریم. وعده الهی را فراموش نکنیم: «إِلَّا مَنِ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا فَأُولَئِكَ يُبَدِّلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا؛ مگر کسی که توبه کند و ایمان آورد و کار شایسته کند پس خداوند بدی‌هایشان را به نیکی‌ها تبدیل می‌کند و خدا همواره آمرزنده مهربان است.» فرقان/ ۷۰

شرایط توبه چیست؟!

توبه واقعی، حالتی درونی حاکی از پشیمانی واقعی از گناه است. توبه حتی به لفظ و زبان نیست و در واقع با عنایت خداوند صورت می‌پذیرد و اگر کار انسان به عناد برسد، موفق به توبه واقعی نمی‌شود.

صرفاً با گفتن «استغفر الله ربی و أتوب الیه»، توبه واقعی صورت نمی‌گیرد. به قول شهید مطهری رحمه: «توبه یک حالت روانی و روحی و

بلکه یک انقلاب روحی در انسان است که لفظ استغفر الله ربی و أتوب الیه، بیان این حالت است، نه خود این حالت.»

و این همان توبه نصوحی است که قرآن از آن چنین یاد فرموده است: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا تُوبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَّصُوحًا عَسَىٰ رَبُّكُمْ أَن يُكَفِّرَ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید به درگاه خدا توبه‌ای راستین کنید امید است که پروردگارتان بدی‌هایتان را از شما بزداید.» تحریم/ ۸

موانع توبه

۱. ناامیدی از خدا: ناامیدی و یأس از خداوند، یعنی بدگمانی نسبت به پروردگار که «هیچ رحمی به گنهکار نخواهد کرد و توبه او را نخواهد پذیرفت».

سوءظن به خدا، از صفات مشرکین و منافقین است و جزء گناهان کبیره به حساب می‌آید. در روایت شریف نبوی صلی الله علیه و آله آمده: «شخص مؤمن بعد از توبه و استغفار عذاب نمی‌شود، مگر به خاطر بدبینی به خدا و امید نداشتن به او. همچنین به خاطر بداخلاقی و غیبت کردن از مؤمنین. قسم به خدایی که شریک ندارد، مؤمن گمان نیک نمی‌برد، مگر آن‌که خداوند نزد گمان اوست. (یعنی خداوند چنان است که او تصور می‌کرده است). همانا خداوند، کریم است و حیا می‌کند از این‌که مؤمن به او گمان نیک برد و خداوند برخلاف گمان و امیدش با او رفتار نماید. پس گمان خود را نسبت به خداوند نیکو سازید و به او رو آورید.» و «رو آورید»، چیزی جز عمل صالح نیست.

۲. ترس از جبران: برخی‌ها به این دلیل که اگر بخواهند توبه کنند، باید گذشته‌ها را جبران کنند، از اصل توبه هم می‌گذرند. بی‌شک تلاش شیطان همین است که بنده‌ای را از استغفار پشیمان کند تا نسبت به جبران گذشته کوتاهی کند.

البته خداوند بیش از طاقت انسان، چیزی نخواست و نخواهد خواست، اما نباید نسبت به آن‌چه می‌توانیم و وظیفه داریم، کوتاهی کنیم. اگر شخص می‌تواند جبران مالی کند، باید این کار را انجام بدهد؛ وگرنه رضایت بطلید و اگر به خاطر حلالیت طلبیدن، ضرر و زیانی به او

می‌رسد، به مجتهد خود رجوع کند و با اجازه او صدقه بدهد و خیرات کند و به خداوند امید داشته باشد که او به نیات همه ما آگاه‌تر است.

۳. تسویف و تأخیر (امروز فردا کردن): از دیگر حیل‌های شیطان، تأخیر انداختن توبه است. به خصوص آن‌که بعضی جوانان و نوجوانان به قول خودشان نقد را چسبیده و نسیه را رها کرده و می‌گویند «وقتی پیر شدیم، توبه می‌کنیم!» انگار که توبه فقط به یک لفظ استغفار است!

نباید فراموش کنیم که بسیاری از حقوق مردم را در سنن پیری نمی‌توانیم جبران کنیم. بسیاری از آن‌ها از دنیا رفته‌اند، دل سیاه‌تر شده و قساوت قلب مانع توفیق توبه می‌شود. اصلاً از کجا معلوم بتوان در آینده توبه کرد؟ اندازه عمر ما از کجا ضمانت شده است؟ در روایت آمده که «بیشترین صحیح‌های اهل آتش، تسویف است». وقتی یزید نزد امام سجاد علیه السلام آمد و گفت: آیا برای جبران اعمال گذشته‌ام راهی وجود دارد؟ حضرت فرمود: «نماز غفیله بخوان.» حضرت زینب علیها السلام این سخن امام سجاد علیه السلام را شنید و فرمود: یزید دشمن ماست! امام فرمود: «ما باید راه را به مردم نشان دهیم. خداوند بخیل نیست؛ اما او کارهایی کرده است که موفق به این کار نمی‌شود.»

۴. کوچک شمردن گناهان: فریب و وسوسه دیگر شیطان، کوچک شمردن گناهان است. ممکن است شخصی گمان کند گناهی که مرتکب شده یا در حال انجام آن است، چیزی نیست و توبه نمی‌خواهد و توبه، برای گناهان بزرگ مانند قتل و شرابخواری و دزدی و... است! در حالی که براساس برخی روایات، گناهان کبیره ممکن است به هفتاد نوع برسد. پیش از این، برخی از گناهان چشم و زبان را متذکر شدیم. شاید در نظر اول، نگاه تحقیرآمیز یا تهدیدآمیز یا نظر به نامحرم، مهم نباشد، اما اگر همین عمل تکرار شود و یا کوچک انگاشته شود، به گناه کبیره تبدیل می‌شود و حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: «سخت‌ترین گناه، آن‌که گنه‌کار آن را کوچک بشمارد؛ شاید یکی از علت‌های این باشد که چنین کسی برای این گناهش توبه نمی‌کند و به فکر بازگشت نیست.