

بیماری روح و نفس چیست؟ چرا و چگونه روح ما بیمار می شود؟

Mentazer Mentazer

بیماری روح و نفس چه ارتباطی با قلب دارد؟

در جهانی که تمام قواعد آن بر پایه ریاضی بنا شده، حتماً برای بیماری نیز تعریف دقیقی وجود دارد. البته از آنجایی که بیماری نبود سلامت دانسته می شود، برای فهم بیماری نیاز داریم که به تعریف درستی از سلامت برسیم. ریاضیات حاکم بر عالم بر نفس و بدن ما نیز حاکم است و زمانی ما بدن خود را در سلامت می دانیم که تمام اندازه ها و میزان های جزئی بدنمان با یکدیگر در تناسب و تعادل باشند. نبود این سلامت و به عبارت دیگر بروز بیماری معمولاً خود را به صورت درد، ضعف، اختلال یا گرفتاری نشان داده و برای ما دردسر ساز می شود. بیماری چیزی است که غالباً از آن فرار کرده و دوست نداریم به آن دچار شویم و در این مورد تفاوتی میان نفس و بدن ما وجود ندارد.

ما همان طور که برای زندگی در دنیا و استفاده از امکانات آن به بدنی سالم نیاز داریم، در حرکت خود به سمت آخرت هم نیازمند قلبی سلامتیم؛ پس نه تنها باید عواملی را که به سلامت قلب ما منجر می شوند به خوبی بشناسیم، بلکه باید عوامل بیماری زا و علائم بیماری را هم به درستی تشخیص دهیم؛ چون حفظ سلامت بدون دوری از عوامل بیماری زا ممکن نیست. ما معمولاً زمانی وجود بیماری را در بدن خود تشخیص می دهیم که بدنمان کارایی و عملکرد طبیعی یا رو به رشد خود را از دست داده است، اما این شرایط تنها مختص به جسم و بدن ما نیست؛ یک نفس بیمار هم کارایی لازم را نداشته و غالباً از شادی، آرامش و مهربانیت بی بهره است؛ بیماری روح و نفس باعث می شود تا از زندگی و امکاناتی که در دنیا و در قالب نعمت های گوناگون به ما داده شده لذتی نبرده و مدام با بهانه گیری، لجبازی و کج خلقی زندگی را به کام خودمان و دیگران تلخ کنیم. ما در این درس قصد داریم که با بیماری، چرایی و علائم آن، تعریف شخص بیمار و ضرورت درمان بیماری روح و نفس آشنا شویم.

چرا بیمار می شویم؟

گاهی وقت ها در بدن خود با شرایطی مواجه می شویم که از بی احتیاطی یا زیاده روی ما در مورد نیازهای یک بخش ناشی می شود؛ مثلاً بیش از اندازه غذا می خوریم و باعث دل درد می شویم؛ یا به اندازه کافی نمی خوابیم و باعث ایجاد سردرد می شویم؛ از بدنمان بیش از حد کار کشیده و به مفصل هایمان آسیب می رسانیم؛ یا به دلیل استفاده بیش از حد از گوشی به چشم و ستون فقرات خود آسیب می زنیم. ما از آنجایی که بدنمان را می بینیم و پیوسته با آن در ارتباطیم، خیلی سریع نسبت به بیماری های آن واکنش نشان می دهیم؛ در صورتی که نفس ما هم به همین اندازه به توجه نیاز داشته و نسبت به عوامل مختلفی که در معرض آن قرار می گیریم، آسیب پذیر است. تصویری نامناسب، هم نشینی بد، یک موسیقی ناهنجار و یا یک محیط نامناسب هم به همین نسبت می توانند در بیماری روح و نفس ما مؤثر باشند.

اگرچه عوامل مختلفی در ایجاد بیماری روح و نفس سهیم اند، اما تغذیه از عواملی است که به ندرت می توانیم آن را نادیده بگیریم؛ چون تمام دیدنی ها، شنیدنی ها و آنچه حس می کنیم، در حکم ورودی های نفس ما هستند؛ یعنی مواد اولیه ای که بر اساس آن خیالات، موهومات و سایر فعالیت های عقلی و فوق عقلی خود را شکل می دهیم. اگر مراقب چشم، گوش، دهان و سایر قوای حسی خود نباشیم، دیر یا زود نتیجه آن را در سایر قوای خود حس می کنیم. خیالات منفی و آلوده، کینه ها، حسادت ها، زودرنجی ها و... خود به خود در وجود ما شکل نگرفته و بر مبنای آنچه به نفس خود می دهیم، ایجاد می شوند. این دنیا بر اساس ریاضیات و قواعد شکل گرفته است و آنچه ما برداشت می کنیم، حاصل کاشته های ماست. تغذیه نادرست نه تنها خود باعث بیماری ما می شود؛ بلکه با ایجاد بی اشتها در بخش فوق عقل، ما را از رسیدن به هدف خلقت بازداشته و شادی و آرامش را از ما می گیرد. نفسی که در بخش های پایینی خود زیاده روی می کند، با پر کردن قلب خود از معشوق های وهمی، خیالی و حسی، جایی برای معشوق اصلی اش باقی نمی گذارد؛ در نتیجه از حال تعادل خارج شده و نفس خود را بیمار می کند.

ضرورت درمان بیماری

وقتی بیماری به سراغ ما می آید، ما را از حال تعادل خارج کرده و به میزانی که با آن درگیر شده ایم، جلوی عملکرد طبیعی ما را می گیرد. تقریباً هیچ آدم عاقلی را سراغ نداریم که بیماری اش را به حال خود رها کرده و برای رفع آن هیچ اقدامی نکند، وقتی حتی نسبت به بیماری گیاهان و حیواناتی که در مجاورت ما زندگی می کنند، بی تفاوت نیستیم، چگونه به راحتی از کنار بیماری هایی که قلب و نفس ما را درگیر خود می کنند، عبور می کنیم؟ ما مشکل معده، روده، مفصل و استخوان های خود را به سرعت شناسایی کرده و برای درمان هر یک از آنها به پزشک متخصص در آن زمینه مراجعه می کنیم، اما کمتر کسی را دیده ایم که کینه، حسادت، ناشکری یا قساوت قلب خود را یک بیماری دانسته و برای رفع آن به دنبال متخصص بگردد؛ در حالی که ما با یک جسم بیمار نهایتاً در دوران زندگی خود در دنیا درگیریم، اما بیماری روح و نفس نه تنها آرامش و شادی دنیای ما را از بین می برد، بلکه ابدیت ما را هم تباہ می کند.

ما زمانی می توانیم از یک فرد انتظار تشخیص بیماری های قلبش را داشته باشیم، که در مرحله اول **قلب** و ابعاد مختلف نفسش را بشناسد. طبیعی ست وقتی نسبت به چیزی آگاهی و شناخت نداریم، نه می توانیم نسبت به سلامت و عدم سلامت آن اظهار نظر کنیم و نه برای رفع ایرادات آن اقدام مناسبی کنیم. مثلاً ما از شخصی که سررشته ای از ماشین ندارد، انتظار تشخیص عیب و ایرادات آن را نداریم؛ پس برای تشخیص بیماری های قلب و برطرف کردن آنها نیازمند شناخت خود حقیقی و ابعاد وجودمان هستیم. در غیر این صورت با یک زندگی غم انگیز و ناآرام رو به رو هستیم.

شاخص های تعیین بیماری

معمولاً اولین قدم برای درمان یک بیماری تشخیص آن است، اما اول باید معیاری برای سلامت یا شاخصی برای بیمار بودن داشته باشیم؛ چون در این صورت دوری از معیارهای سلامت یا نزدیک شدن به عوامل

بیماری را می تواند مانند هشداری برای نزدیک شدن ما به بیماری عمل کند. از همین رو آینه هایی برای تشخیص بیماری نفس و روح ما قرار داده شده تا به محض تشخیص بیماری نسبت به رفع آن اقدام کنیم. یکی از این آینه ها قرآن است. خداوند در آیه ۲۴ سوره توبه شرایط بیماری نفس و خروج ما از حال تعادل را به صراحت بیان می کند. قلبی که خانه، خانواده، تجارت و... را بر خدا، اهل بیت و جهاد در راه خدا ترجیح می دهد، خود را از حال تعادل خارج کرده است؛ چنین قلبی به دلیل عدم چینش درست اولویت ها از حال سلامت خود خارج شده و راحت تر در دام شیطان گرفتار می شود.

یک قلب سلیم تنها جایگاه معشوق اصلی ما یعنی الله است و به راحتی با غیب ارتباط برقرار می کند، اما قلب ما به میزان پر شدن از معشوقهای پایینی، در برقراری ارتباط با معشوق اصلی خود دچار مشکل می شود. مشکلاتی که آن را از حال سلامت خارج کرده و بسته به میزان و شدتی که دارند، قلب ما را بیمار می کنند؛ وقتی ما برای دریافت درست فرکانس ها در وسیله ای مانند رادیو احتیاج به تنظیم دستگاه داریم، چگونه می توانیم از قلبی که از حال توازن و تعادل خود در آمده انتظار برقراری ارتباط با الله یا مظاهر آن را داشته باشیم؟

ما در این درس به تعریف بیماری روح و نفس پرداختیم. گفتیم زمانی به بیماری دچار می شویم که نسبت به تغذیه قوای خود بی اهمیت بوده و قلب خود را دچار عدم تعادل کنیم. قلبی که نامتعادل شد به راحتی در دام شیطان گرفتار شده و توانایی ارتباط با غیب را از دست می دهد. ما با یک جسم بیمار نهایتاً در دنیا گرفتاریم، اما بیماری نفس و روح ما را به اندازه یک ابدیت گرفتار می کند؛ البته خداوند شاخص هایی در اختیار ما قرار داده تا با آن میزان سلامت یا بیماری روح و نفس خود را تشخیص دهیم.

شما چقدر به ضرورت شناخت بیماری های نفس معتقدید؟ نظرات خود را در این مورد با ما در میان بگذارید.