

علایمی بیماری‌های نفس و معالجه آن از منظر اسلام

پوهنیار عبدالشکور مرادی

استاد دیپارتمنت علوم و فرهنگ اسلامی دانشکده تعلیم و تربیه دانشگاه بلخ- افغانستان

shukormuradi786@gmail.com

چکیده

زمانی که ایمان در قلب انسان ضعیف شود، انسان احساس قساوت قلب و سنگدلی می‌کند و هیچگونه رغبت و تمایلی بر طاعت و عبادت نخواهد داشت و همچنان بی حوصله و غمناک می‌شود و با آیات قرآن کریم و ذکر و دعا تحت تأثیر قرار نمی‌گیرد و همچنین هیچ اعتنایی به احوال و مشکلات مسلمانان نخواهد داشت و زمانی که به محارم الله متعال توهین شود خشمگین نمی‌شود و تمایل دارد که هر چیزی را به راحتی به دست آورد و نیز حب و دوستی دنیا و مال و مقام در او آشکار می‌شود و نیز علائم و نشانه‌های سعی و تلاش برای محقق ساختن تمایلات و هواهای نفسانی در او نمایان می‌شود... که این‌ها از مهم‌ترین علائم بیماری‌های نفس هستند.

واژه‌های کلیدی: نفس، قلب، بیماری‌های قلب.

۱- مقدمه

برای بیماری‌های نفس اسباب زیادی وجود دارند که از بارزترین آن‌ها بی‌توجهی و عدم مواظبت به عبادت‌های فرضی و واجبی و عدم یاد و ذکر الله متعال و قرائت قرآن کریم، همنشینی و همراهی و یاری انسان‌های فاسق، ظالم و منافق، همچنین به دست آوردن و گرفتن هر چیزی بدون زحمت از انسان‌های ضعیف و واقع شدن در فتنه‌ها و گناهان و احساس ذلالت و حقیری در برابر مردم و ترس از نابودی مال و اولاد و مقام می‌باشد.

این بیماری‌ها بعد از محاسبه و سرزنش نفس آشکار می‌گردند و حتماً برای آن‌ها علاج و دواهای در پرتو قرآن کریم و سنت نبوی صلی الله علیه وسلم و همچنین در تجربه‌های بندگان صالح الله متعال و سالکان طریق الله متعال وجود دارد. معالجه هر کدام از این راه‌های گوناگون و متنوع متناسب با احوال دل‌های مریض و نوع بیماری آن می‌باشد و به همین دلیل باید انسان آن‌ها را بشناسد تا اینکه برای فرد مسلمان مریض که دلی بیمار دارد این امکان فراهم شود تا دواي مناسب آن درد را مصرف نموده و این در پرتو راهنمای و ارشاد دوکتوران متخصص که روان‌ها و دل‌ها را طبابت می‌کنند امکان دارد همانا برای هر دردی دوايي هست.

لذا در این مقاله تحقیقی کوشش شده مهم‌ترین علائم بیماری‌های نفس و اسباب و راه‌های علاج آن‌ها در پرتو آنچه در قرآن کریم آمده و آنچه از پندها و راهنمایی‌ها و وصیت‌ها در سنت نبوی صلی الله علیه وسلم آمده و همچنان وصایای انسان‌های صالح به شکل جامع و مانع بحث شده که امید است از این دریچه خدمتی برای خواننده‌های گرامی و سبب برای اصلاح نفوس و در نهایت مورد رضا الله متعال قرار گیرد.

۲- اهداف تحقیق

۱. فهم دقیق امراض نفسی و قلبی.
۲. انگیزه‌های ایجاد بیماری‌ها نفس.
۳. چگونه بیماری نفسی و قلبی علاج گردد.

۳- سوالات تحقیق

۱. مرض القلب چیست؟
۲. بیماری‌های نفس و قلب را چگونه تشخیص کنیم؟
۳. راه‌های حل تداوی بیماری‌های نفس و قلب چیست؟
۴. تأثیرات بیماری نفس و قلب بالای انسان چی چیزها است؟

۴- روش تحقیق

- تحقیق هذا به شکل کتابخانه‌ای بوده نظر به عنوان انتخاب شده که ذیلاً به‌طور خلاص بیان می‌گردد.
۱. جمع‌آوری معلومات از کتب معتبر علمی و نظریات علماء و تحلیل آن‌ها و تحریر آن‌ها در مقاله.
 ۲. ترجمه آیات به زبان ساده و قابل فهم.
 ۳. ترجمه احادیث به شکل سلیس و ساده و قابل فهم.
 ۴. توضیح و تشریح از کتب شروح احادیث.
 ۵. آدرس‌دهی در ختم هر پاراگراف.

علائم و نشانه‌های بیماری‌های نفس

هنگامی که نفس بشر به بیماری دل مبتلا می‌شود شخص بیمار به‌طور تدریجی عوارضی را در خود احساس می‌کند... و بی‌درنگ برادران و دوستانش چنین بیماری را در او احساس می‌کنند و در این حالت چنین شخصی باید بیماری را بشناسد تا اینکه سبب و علت بیماری و راه مداوای آن را تشخیص دهد؛ از جمله علائم و نشانه‌های بیماری‌های نفس عبارت‌اند از:

قساوت قلب:

دل‌هایی که به قساوت و سختی گرفتار شدند با یاد الله عزوجل متأثر نمی‌شود و به مانند آنچه شیطان برای آن‌ها مزین نموده عمل می‌نمایند و با سختی و مصیبت‌ها و بلاها خاشع و فروتن نمی‌گردند و از انجام معاصی دوری نمی‌کنند و الله متعال چنین قلب‌هایی را به سنگ تشبیه کرده و به دارندگان چنین دل‌هایی وعده عذاب دردناک را می‌دهد. (ثُمَّ قَسَتْ قُلُوبُكُمْ مِنْ بَعْدِ ذَٰلِكَ فَهِيَ كَالْحِجَارَةِ أَوْ أَشَدَّ قَسْوَةً) (البقره: ۷۴)

که ترجمه آن قرار ذیل است: و پس از آن دل‌های شما سخت شد همچون سنگ یا سخت‌تر از سنگ. و در جای دیگر وعده عذاب و هلاکت داده شده برای کسانی که قساوت قلبی و سنگدلی دارند. چنانچه الله متعال می‌فرماید: (فَوَيْلٌ لِلْقَاسِيَةِ قُلُوبُهُمْ مِنْ ذِكْرِ اللَّهِ) {الزمر: ۲۲}

ترجمه: وای بر کسانی که دل‌های سنگینی دارند و یاد خدا به آن‌ها راه نمی‌یابد.

غفلت قلب:

در مورد قلب‌های غافل الله تبارک و تعالی مهربانی فرموده: (وَلَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَنْ ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا) {الکهف: ۲۸}.

ترجمه: و از کسانی که قلبشان را از یاد خود غافل ساختیم اطاعت مکن! همان‌ها که از هوای نفس پیروی کردند و کارهایشان افراطی است.

ابن کثیر در تفسیر این آیه می‌گوید: مخاطب و نداء برای پیامبر علیه‌السلام است... یعنی ای پیامبر صلی‌الله و علیه وسلم از کسیکه به خاطر اشتغال و حب دنیا از دین و عبادت پروردگارش غافل شده پیروی مکن که اعمال و کردار او افراط و تفریط و ناپسند و ضایع و نابود است و مطیع و فرمان‌بردار و دوستدار راه و روش او مشو و به مقام و حالتی که او در آن بسر می‌برد غبطه مخور و رشک مبر. (تفسیر ابن کثیر/ ۴/ ۳۱۲)

قلبی که از یاد الله متعال و عبادات او غافل باشد مریض است و چنین قلبی انسان را در لهو و کارهای پوچ و امور دنیا وزینت آن غرق می‌کند، و چنین انسانی به دیدار الله متعال فکر نمی‌کند، و با یاد مرگ متأثر نمی‌شود.

مسدود شدن قلب:

خداوند متعال در وصف چنین انسان‌های بیمار دل آن‌ها را از جمله انسان‌های متکبر و زورگو و تجاوزگر و نیز از زمره کافران و کسانی که آگاهی و شعور ندارند بر می‌شمرد و همچنین آن‌ها را مورد تهدید و تحقیر قرار می‌دهد که دل‌های آن‌ها با قفل و زنجیرهایی بسته شده و پشیمان نمی‌شوند و راه و روش خود را عوض نمی‌کنند، و چنین بیمارانی نیازمند تلاش زیادی هستند تا اینکه این قفل‌ها و زنجیرها را باز کرده و نورالله متعال را مشاهده کنند و شیرینی ایمان را بچشند. در غیر آن نظر به فرموده الله متعال چشم و قلب و بینایی آن‌ها مسدود است: (وَخَتَمَ عَلَيَّ سَمْعِهِ وَقَلْبَهُ وَجَعَلَ عَلَيَّ بَصَرَهُ غِشَاوَةً) {الجاثیه: ۲۳}

ترجمه: برگوش و دل او مهر گذاشته است و بر چشمش پرده ای انداخته است. و در مقامی دیگری الله تعالی می‌فرماید: (كَذَٰلِكَ نَطْبَعُ عَلَيَّ قُلُوبِ الْمُعْتَدِينَ) {یونس: ۷۴}

ترجمه: به همین شیوه دل‌های متجاوزان را مهر می‌زنیم.

سستی و تنبلی در عبادات:

یکی از علائم یا نشانه‌های بیماری‌های دل سستی در عبادت و اطاعت الله متعال می‌باشد، چرا که الله متعال ایمان را در دل چنین انسان‌هایی مزین ننموده و هنگامی که برای نماز بر می‌خیزند سست و بی‌حال به نماز می‌ایستند و زمانی که از آن طلب صدقه و خیرات می‌شود بر آن بخل می‌ورزند، و قرآن چنین صفتی را در وصف منافقان بیان می‌کند. (وَمَا مَنَعَهُمْ أَنْ تُقْبَلَ مِنْهُمْ نَفَقَاتُهُمْ إِلَّا أَنَّهُمْ كَفَرُوا بِاللَّهِ وَبِرَسُولِهِ وَلَا يَأْتُونَ الصَّلَاةَ إِلَّا وَهُمْ كُسَالَىٰ ۖ وَلَا يُنْفِقُونَ إِلَّا وَهُمْ كَارِهُونَ } التوبه: ۵۴).
ترجمه: کافران جز با ناراحتی و بی‌حالی و سستی و سنگینی به نماز نمی‌ایستند، و جب از روی ناچاری احسان و بخشش نمی‌کنند.

خود نمائی و تکبر و تفاخر:

تکبر و خودنمائی و تفاخر از جمله صفات مذموم و رشت است که فطرت سلیم و منطق بشر از آن بیزار بوده و شریعت اسلام پیروان خود را از آن منع نمود، چون کسانیکه این ویژگی‌ها را دارا باشد دوست دارند مورد تمجید مردم واقع شوند و همچنان ریاست و رهبری را می‌پسندند و همیشه مشغول تزئین خویش هستند و تظاهر به تقوی و پرهیزگاری و اطاعت می‌کنند درحالی که قلباً چنین مواصفات را دارا نیستند. مردم را تحقیر نموده و به شکل راه می‌روند که زمین منت دار باشد در حالیکه الله متعال از چنین خصوصیات شدیداً نهی نموده فرموده است. (فی ظلال قرآن ۵۷/۲)
(وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا ۚ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ } لقمان: ۱۸)
ترجمه: با تکبر و بی‌اعتنائی از مردم روی مگردان و مغرورانه بر زمین راه مور، چراکه الله متعال هیچ متکبر و مغروری را دوست ندارد.

ارتکاب محرمات و واقع شدن در معاصی:

از مثال‌های واضح و آشکار در ارتکاب به محرمات و معاصی این است که انسان مسلمان به نوشابه‌های الکولی، گوش دادن موسیقی و آویختن و پوشیدن صلیب و اختلاط زن و مرد نامحرم و دروغ، تهمت، غیبت، استهزاء و افتراء و افتضاح و توهین و تحقیر علماء و دانشمندان اسلامی بی‌احترامی به مقدسات دینی، اشتراک به محفل قمار و شرط‌بندی‌ها و غیره... روی آورده که در نتیجه بیماری دل به او دست می‌دهد و انجام گناه‌ها برای او ساده جلوه نموده و از آن‌ها لذت می‌برد و رفته‌رفته تفکیک حلال و حرام برای او سخت شده و غرق معاصی و منکرات می‌گردد. (اخلاق اسلامی و فلسفه آن/۸۹).

عوامل بیماری‌های نفس

بیماری‌های دل به‌وسیله علل گوناگونی به‌طور جمعی یا فردی نشأت می‌گیرد، و هر فرد مسلمان باید آن‌ها را بشناسد و از آن‌ها دوری گزیند، چرا که معالجه درست و شفا حاصل نمی‌شود مگر اینکه اسباب و وسیله‌های درد شناخته شود. و این علل بیماری در هر شخص تا شخص دیگر و در هر موقع و زمان، مختلف است؛ و مهم‌ترین این علل و اسباب بیماری عبارت‌اند از:

عدم اعتقاد و توجه به تربیت ایمانی که غذای نفس و روح است:

انسان موجود دو بعدی است که متشکل از جسم و روح می‌باشد و هر دو محتاج تربیه و تغذیه است، همان قسمیکه هویدا است انسان از خاک آفریده شده و برای تغذیه جسم خاکی خویش از تمام محصولات زمین به طریقه مشروع استفاده می‌کند و چون بعد دیگر انسان از عالم بالا یعنی روح که هدیه پروردگار است که از جانب خویش به آدم ارزانی فرمود و توست آن انسان را بر همه مخلوقات برتری داد و مسجود ملائک قرارش داد، لهذا برای تغذیه و تربیه و طراوت روح به غذای نیاز است که خود رب العزت آنرا در نظر گرفته که همانا عبادت است. هرگاه انسان از تغذیه روح دور گردد و اهتمام به مادیات ورزد و از معنویات بدور شود در او نوع بیماری‌های دل و یا قلب ایجاد می‌گردد که به برخی از آن‌ها قبلاً اشاره نمودیم.

نزدیکی و هم‌نشینی با انسان‌های فاسق و گنهگار:

هم‌نشینی با افراد صالح دارای تأثیرات مثبت و هم‌نشینی با افراد ناصالح خالی از تأثیرات منفی نیست هر اندازه که انسان با جهلا و اهل شقاوت و فساد پیشه وقت سپری نماید به همان اندازه تحت تأثیر قرار گرفته و افعال و کردار زشت آن‌ها را خط مش زندگی قبول نموده و جرأت انجام معاصی را پیدا نموده و از طاعت و عبادت الله متعال بدور می‌گردد احساس قساوت قلبی در او شکل گرفته ترحم و صلح‌رحم فراموشش می‌گردد و به‌عنوان یک موجود مضر و مخرب عرض وجود نموده و به خاطر گمراهی دیگران هیچ صرفه‌ای نمی‌کند چنانچه پیامبر اکرم صلی‌الله علیه وسلم فرموده است. ترجمه: کسیکه خود را شبیه قوم یا گروهی گرداند، پس از آنهاست.

و خداوند جل جلاله نیز ما را از همراهی با انسان‌های شرور و فساد پیشه و بد خواه نهی فرموده است: (وَلَا تُطِيعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَنْ ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا) {الک‌هف: ۲۸}

ترجمه: و از کسانی که قلبشان را از یاد خود غافل ساختیم اطاعت مکن! همان‌ها که از هوای نفس پیروی کردند و کارهایشان افراطی است.

مشغول شدن به دنیا و فراموشی آخرت:

به حقیقت اشتغال انسان مسلمان به دنیا و تعلق و وابستگی به آن باعث می‌شود که او تمام تلاش و همت خود را در آن مصرف کند و آرام‌آرام از طاعت و عبادت دور شود و آخرت و دیدار الله متعال را فراموش نماید. به این معنی نیست که انسان از نعمات دنیوی خود را کاملاً محروم نماید بلکه انسان حق دارد از همه سهولت‌های دنیا به‌اندازه و ضرورت که شامل افراط و تفریط نباشد استفاده کنند و نه آن قدر که سبب سستی و تنبلی اش در انجام مکلفیت‌های شرعی اش قرار گیرد و آخرت را باد فراموشی سپرده و برای زندگی زود گذر دنیا خود را خسته سازد. چون زرق و برق دنیا برای کافران است نظر به فرموده الله جل جلاله. (زَيْنَ الَّذِينَ كَفَرُوا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا وَيَسْخَرُونَ مِنَ الَّذِينَ آمَنُوا) {البقره: ۲۱۲}

ترجمه: زندگی دنیا برای کافران زینت داده شده است، از این‌رو افراد با ایمان را (که گاهی دستشان تهی است)، مسخره می‌کنند.

همچنان پیامبر اکرم صلی‌الله علیه وسلم در مورد ذود گذر بودن دنیا اشاره زیبای نموده است.

ترجمه: زمانی که به شب رسیدی منتظر صبح نباش و زمانی که به صبح رسیدی، منتظر شب مباش و سلامت‌ات را قبل از بیماری، و زندگی‌ات را قبل از مرگ غنیمت حساب کن. {رواه البخاری}

مشغول شدن به همسر، اولاد، مال و ثروت و غافل شدن از طاعت الله متعال:

یکی از علل و بیماری‌های دل یا قلب پرداختن به همسر و اولاد و مال و ثروت و غافل شدن از طاعت و فرمانبرداری الله متعال که به‌طور آشکار بعد از ازدواج انسان مسلمان به شکل سریع ایجاد می‌گردد و با مشغول شدن به آن‌ها افزایش پیدا می‌کند و الله تبارک و تعالی به این مطلب اشاره نموده می‌فرماید. (زَيْنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ) ۱۴. {آل عمران: ۱۴}

ترجمه: محبت امور مادی، از زنان و فرزندان و اموال هنگفت از طلا و نقره و اسب‌های ممتاز و چهارپایان و زراعت، در نظر مردم جلوه داده شده است؛ (تا در پرتو آن، آزمایش و تربیت شوند؛ ولی) این‌ها (در صورتی که هدف نهایی آدمی را تشکیل دهند)، سرمایه زندگی پست (مادی) است؛ و سرانجام نیک (و زندگی والا و جاویدان)، نزد خداست.

افراط در نیازهای بدن مانند پوشاک، خوراک:

در حقیقت کسیکه در برآوردن نیازهای جسمش مانند طعام، نوشیدنی و لباس زیاده‌روی کند به دام کبر و خودخواهی گرفتار می‌شود و نفس انسان در بند هوا و هوس و برآوردن غرایض حیوانی خویش بدون هیچ قید و بندی گرفتار می‌شود و علت همه

این‌ها پیروی از راه اسراف‌کنندگان که برادران شیطان هستند، می‌باشد. چنانچه الله متعال فرموده است: (يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا ۚ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ) {الاعراف: ۳۱}.

ترجمه: ای فرزندان آدم! زینت خود را به هنگام رفتن به مسجد، با خود بردارید! و (از نعمت‌های الهی) بخورید و بنوشید، ولی اسراف نکنید که خداوند اسراف‌کنندگان را دوست نمی‌دارد!

راه‌های معالجه بیماری‌های نفس

هرگاه بدن انسان به امراض مبتلا می‌شود باید راه معالجه صحیح و دوا مناسب مصرف شود برای تشخیص هویت نوع بیماری نفس و اجرای راه‌حل‌ها نیز با پژوهش بر روی آن نیز باید دوا و معالجه صحیحی اختیار شود. بطوریکه رسول الله صلی الله علیه وسلم می‌فرماید. ترجمه: خداوند جل جلاله هیچ بیماری را نفرستاده مگر اینکه دوا آنرا هم فرستاده است. در زمینه‌ی بیماری‌های نفس راه‌های گوناگون برای معالجه و مداوا وجود دارند که به‌طور مثال به بعضی از آن‌ها اشاره می‌کنیم.

احساس عظمت و قدرت خداوند:

یکی از وسیله‌های خوبی که ایمان انسان را تقویه می‌کند و سستی و تنبلی انسان را در برابر عبادت الله جل جلاله و اطاعت او تعالی از بین می‌برد، تفکر و تدبر به نشانه‌های قدرت الله تبارک و تعالی است که او خالق تمام هستی و کائنات بوده و همه چیز از اراده او تعالی فارغ نبوده و عظمت و بزرگی او را می‌توان در کوچکترین مخلوق او مشاهده کرد. هرگاه انسان به بیماری دل مبتلا گردد، و کسالت و تنبلی در همه امورش رونما گردد و احساس کند که در اطاعت الله تبارک و تعالی خسته به نظر می‌رسد باید برای مداوای چنین مرض بزرگی الله تعالی را زیر نظر آورده و مشکل به وجود آمده را حل سازد. که در بیان قدرت و عظمت الله تعالی آیات زیادی وجود دارد، از جمله که می‌فرماید: (لِلَّهِ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ ۗ وَإِنْ تُبَدُّوا مَا فِي أَنْفُسِكُمْ أَوْ تُخْفَوُهَا يُحَاسِبْكُمْ بِهِ اللَّهُ ۗ) {البقره: ۲۸۴}

ترجمه: آنچه در آسمان‌ها و زمین است، از آن خداست. و (از این‌رو) اگر آنچه را در دل دارید، آشکار سازید یا پنهان، خداوند شما را بر طبق آن، محاسبه می‌کند. و از وصایای نبی کریم صلی الله علیه وسلم برای عبدالله بن عباس رضی الله عنهما است که می‌فرماید:

ترجمه: ای فرزندان من به تو جملاتی یاد می‌دهم: "دستورات و قوانین" خداوند را حفظ کن، خدا تو را محفوظ می‌کند، "دستورات و قوانین" خداوند را حفظ کن او را مقابل خودت می‌یابی، زمانی که "کسی یا چیزی" را فرا می‌خوانی، خدا را بخوان و زمانی که "از کسی" طلب یاری می‌کنی، پس از خدا طلب یاری کن و بدان اگر تمام مردم جمع شوند که چیزی به تو نفع برسانند هرگز نمی‌توانند، اگر خداوند آنرا برای تو مقدر کرده باشد، و اگر جمع شوند بر اینکه چیزی به تو ضرر برسانند هرگز نمی‌توانند مگر چیزی که الله برای تو مقدر کرده است، همین و بس. (رهنمای مربیان برای دختران و پسران/ ۶۶)

در حدیث فوق قدرت و عظمت الله تبارک و تعالی به شکل واضح به بحث گرفته شده که اگر انسان با تدبر و تفکر آنرا بخواند کسالت و تنبلی که از بیماری دل به او دست داده زایل گردیده و اشتیاق اطاعت و عبادت در قلبش اضافه می‌گردد و مشکل بیماری قلبی او برطرف می‌گردد.

تلاوت قرآن کریم و تدبر در معانی آن:

قرآن یکی از معجزات بزرگ نبی کریم صلی الله علیه وسلم بوده و عقل سلیم تأثیرات آنرا انکار کرده نمی‌تواند چون در جریان شرف نزول انسان‌های قسی‌القلب که دل‌های شان مملو از عناد و دشمنی با اسلام بود آن‌ها را نرم‌دل ساخته و شیفته و فریفته اسلام گردانید و در این شکی نیست که اگر انسان‌های بیمار دل و کسانیکه به مشکل قلبی مواجه اند به قرآن کریم چنگ بزنند از بندرهای یافته و کسالت شان در انجام طاعات و عبادات زدوده شده و آماده تطبیق تمامی احکام شریعت شده و موفقیت‌ها

نصیبشان می‌گردد. چنانچه الله تبارک و تعالی به این مطلب اشاره نموده و بنده‌های خود را رهنمائی می‌کند. (يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ) {یونس: ۵۷}

ترجمه: ای مردم! اندرزی از سوی پروردگارتان برای شما آمده است؛ و درمانی برای آنچه در سینه‌هاست؛ (درمانی برای دل‌های شما) و هدایت و رحمتی است برای مؤمنان!

منظور از درمان دل‌ها در این آیت مبارکه اشاره به همان مشکل قساوت قلبی و کسالت و تنبلی، کینه و کدورت‌ها و رشک و حسدها و نفاق و شقاق است. که با تلاوت قرآن کریم همه این مشکلات حل گردیده و قلب انسان سیقل دیده و روح انسان آرام می‌گیرد.

در جای دیگر الله تبارک و تعالی مهربانی می‌فرماید. (وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۗ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا) {الاسراء: ۸۲}

ترجمه: و از قرآن، آنچه شفا و رحمت است برای مؤمنان، نازل می‌کنیم؛ و ستمگران را جز خسران (و زیان) نمی‌افزاید. نظر به فرموده الله تبارک و تعالی قرآن کریم شفاء و رحمت است برای قلب‌های بیمار و برای سایر بیماری‌ها نیز رحمت است، یعنی قرآن بیماری‌های روحی و جسمانی را مداوا است مشروط به اینکه انسان به تلاوت همیشگی آن ملازمت داشته باشد، و با خلوص و نیت زیبا به آن چنگ زده دستورات آنرا جامعه عمل بیوشاند.

تدبر در خلقت انسان و سیر تکاملی آن با قدرت الله متعال:

یکی از راه‌های حل بیماری دل تدبر در خلقت انسان و سیر تکاملی آن است که نشانه بزرگ قدرت الله متعال می‌باشد، چون وقتی قلب انسان بیمار گردد حس تکبر و خودخواهی او بلند رفته به تحقیر و توهین انسان‌های تهی دست و مستمند می‌پردازد که در چنین حالت انسان باید در حقیقت خود بنگرد الله تبارک و تعالی او را چگونه خلق نموده و از نکته صفری به عنوان اشرف مخلوقات دارای کرامت و شخصیت والا که این مطلب در آیه مبارکه روشن می‌شود. (وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُؤْلَةٍ مِنْ طِينٍ مَّ جَعَلْنَاهُ نَفْثَةً فِي قَرَارٍ مَّكِينٍ (۱۳) ثُمَّ خَلَقْنَا النَّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مَضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمَضْغَةَ عِظَامًا فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًا ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ ۗ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ (۱۴) {المومنون: ۱۲-۱۴}

ترجمه: و ما انسان را از عصاره‌ای از گل آفریدیم؛ سپس او را نطفه‌ای در قرارگاه مطمئن "رحم" قرار دادیم؛ سپس نطفه را به صورت علقه "خون بسته" و علقه را بصورت مضغه "چیزی شبیه گوشت جویده شده" و مضغه را بصورت استخوان‌هایی درآوردیم؛ و بر استخوان‌ها گوشت پوشاندیم؛ سپس آن را آفرینش تازه‌ای دادیم؛ بزرگ است خدایی که بهترین آفرینندگان است!

هرگاه جزئی‌ترین حس تکبر در انسان رخ دهد و به کوچک‌ترین بیماری دل مبتلا گردد، تدبر به آیه فوق بهترین مرحم برای این مشکل خواهد بود و پس از آن فطرت سلیم انسان به او اجازه نمی‌دهد که از مسیر حق منحرف گردد و کمک اش می‌کند که طاعات و عبادات و مکلفیت‌های خود را بدون اندک تأخیر انجام دهد.

افزایش ذکر الله متعال و توکل و توجه نمودن براو:

ذکر، شکر، تسبیح، حمد، ثنا و تکبیر در همه احوال راه معالجه نفس‌ها و قلب‌های بیمار و دل‌های ناتوان بوده و نگهداری و تزکیه برای نفس‌های سالم که راهی برای رسیدن به مدارج بالاتر می‌باشد، بخصوص زمانی که این عمل به صورت گروهی انجام گیرد. چنانچه رسول الله صلی الله علیه وسلم می‌فرماید: هیچ قومی به ذکر خداوند {جل جلاله} بر نمی‌خیزد مگر اینکه ملائیکه آن‌ها را احاطه می‌کنند و رحمت آن‌ها را می‌پوشاند و بر آنها آرامش نازل می‌شود. و خداوند ذکر آن‌ها را نزد کسانی که پیش او هستند {یعنی ملائیکه مقرب خویش} بیان می‌کند. (دیدگاه‌های فقهی معاصر/ ۱۷۸)

افزایش دعا و تضرع و پیوستن به الله متعال:

دعا یکی از سودمندترین و با ارزش ترین گزینه و دواها برای علاج دل ها و قلب های بیمار که ضعف ایمانی و عدم تمایل و رغبت به طاعات و عبادات به هر صورت که قبلاً شده باشد توصیه می گردد. زمانی که غم و غصه، اندوه و ناچاری، رنج و تکلیف طویل گردد و یأس و ناامیدی حمله ور گردد و انسان خسته و دلسرد شود، در این موقع به پناهگاه قوی نیاز دارد؛ که انسان را در تمامی احوال حمایه می کند و از تکالیف می رهاند، که همانا یگانه راه زودرس دعا و تضرع و خلوت و خلوص است.

انجام اعمال صالح و خالص برای الله متعال:

یکی دیگر از راه های مداوای بیماری های نفس و دل پیوستن و انجام دادن اعمال صالح است که باعث استحکام ارتباط بنده با رب وحل مشکل به میان آمده از ناحیه قلب و اختتام دل تنگی ها و سستی در عبادات است. چنانچه الله تبارک و تعالی فرموده است: (قُلْ إِنَّمَا أَنَا بَشَرٌ مِّثْلُكُمْ يُوحَىٰ إِلَيَّ أَنَّمَا إِلَهُكُمُ إِلَهٌ وَاحِدٌ ۚ فَمَن كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أُخَذَ) {الكهف: ۱۱۰}

ترجمه: هر کس خواهان دیدار پروردگار خویش است، باید کار شایسته کند. و در پرستش پروردگارش کسی را شریک نسازد.

توبه و طلب آموزش در نیمه شب:

یکی از راه های علاج بیماری های نفس و دل توبه از کردار زشت و رجوع به پروردگار عالی مقام است، چرا هر قدر که انسان به معاصی و انحراف نزدیک گردد به همان اندازه از اطاعت و بندگی دور می گردد که بزرگترین سبب بیماری قلب و نفس واقع می شود و رهایی یافتن از آن همانا توبه و رجوع است؛ و بهترین وقت قبول توبه و عرض نیاز با الله تبارک و تعالی نیمه ای شب است چنانچه در حدیثی قدسی آمده است که پیامبر صلی الله علیه و سلم فرموده است. ترجمه حدیث قرار ذیل است: خداوند تعالی فرمود: ای بنی آدم تو مرا خواندی و طلبیدی پس گناهی که از جانب تو بود بخشیدم و دیگر به آن ها توجه نمی کنم. ای بنی آدم اگر گناهانت به آسمان برسد، سپس از من طلب توبه و استغفار کنی ترا خواهم بخشید. ای بنی آدم اگر به اندازه جوی های زمین خطا با خود پیش من بیاوری سپس مرا ملاقات کنی در حالیکه چیزی را شریک من قرار نداده ای، به همان اندازه ترا خواهم بخشید. {رواه الترمذی}

زکات و صدقات نفلی:

چیزی دیگری که علماء آنرا به عنوان راه حل دیگری برای مداوای بیماری نفس و قلب تعیین نموده اند سهم گیری در پرداخت زکات و صدقات نفلی و تعاون و همکاری با فقراء است، چون زمانی که انسان به بیماری نفس مبتلا شد آهسته آهسته در قلب او بخل، رشک، حسد، عجب، تکبر و خودخواهی و نفاق ایجاد می گردد که در این لحظه انسان به تزکیه ضرورت دارد در کنار توبه، دعا، ذکر پرداخت زکات و صدقات نفلی و تعاون با مستمندان و فقراء و دستگیری یتیمان و معلولین یگانه راه مداوا از بخل، رشک و حسد بوده و توسط آن قلب و دل انسان تزکیه گردیده و سبب صحت یابی از بیماری اش می گردد. چنانچه خداوند جل جلاله فرموده است: (خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا وَصَلِّ عَلَيْهِمْ ۚ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ ۗ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ) {التوبه: ۱۰۳}

ای پیامبر از اموال آنان زکات بگیر تا بدین وسیله ایشان را " از گناهان و رذائل اخلاقی و تنگ چشمی " پاک داری و برای آن ها دعا و طلب آموزش کن که قطعاً دعا و طلب آموزش تو مایه آرامش ایشان می شود.

هم نشینی با بندگان صالح الله در انجام عبادت و اذکار:

یکی از مهم ترین اسبابی که انسان را به بیماری دل و نفس و ضعف و سستی و عدم رغبت نفس به طاعات و عبادات دچار می کند، دوری از اشخاص صالح و عدم هم نشینی با انسان های اهل می باشد؛ و به خاطر رهایی از این مشکل قرآن کریم بهترین

راهنمایی نموده است. (وَاصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْعَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ ۗ وَلَا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيدَ زِينَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا ۗ وَلَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَن ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا) {الكهف: ۲۸}.

ترجمه: با کسانی باش که صبحگاهان و شامگاهان پروردگار خود را می‌پرستند و به فریاد می‌خوانند و تنها رضای ذات او را می‌طلبند و چشمانت از ایشان به سوی ثروتمندان و قدرتمندان متکبر برای جستن زینت حیات دنیوی بر نگردد و از کسی فرمان مبرکه به خاطر دنیا دوستی و آرزو پرستی دل او را از یاد خود غافل ساخته‌ایم و او به دنبال آرزوی خود روان گشته است و پیوسته فرمان یزدان را ترک گفته است و کار و بارش همه افراط و تفریط بوده است. اصحاب پیامبر علیه السلام در عبادات مانند تلاوت قرآن کریم و خواندن احادیث و فقه به شکل دسته‌جمعی حریص بودند که یگانه رمز موفقیت شان همین بوده و در انجام طاعات و عبادات هیچ‌گونه کسالت و تنبلی نداشتند و قلب‌های شان آری و خالی از هرگونه بیماری و آماده ذکر و طاعت همیشگی بودند.

دوری از گناهان صغیره و بزرگ شمردن گناه‌ها:

یکی از بزرگترین عوامل بیماری نفس واقع شدن انسان به گناه و نادیده گرفتن گناه‌های کبیره و صغیره است. که برای رهایی یافتن از بیماری نفس باید از کبائر و صغائر دوری جست، چنانچه رسول معظم اسلام مهربانی فرموده است. که ترجمه آن قرار ذیل است: بپرهیزید از کوچک شمردن گناهان، چرا که آن‌ها بر انسان جمع می‌شوند تا اینکه او را هلاک و نابود می‌کنند. {رواه احمد}.

بنا به فرموده رسول معظم اسلام باید سعی شود تا از همه گناهان دوری شود حتی از گناهان کوچک و این امر کمک می‌کند تا بیماری دل و نفس خیلی به‌سادگی از بین برود.

کثرت یاد مرگ و زیارت قبور:

یکی از وسائل بیداری قلب و نجات یافتن از بیماری نفس یاد مرگ و زیارت قبور است، چون از جمله دلایل سنگدلی و عدم خشوع و خضوع در عبادت و پشت کردن و سستی در طاعت و تعلق به زندگی دنیا و زیباهای آن دوست داشتن مال و اولاد و مقام حکومت است. و معالجه این مشکل یاد مرگ و زیارت قبور و یادآوری حشر است. چنانچه الله تعالی فرموده است که ترجمه آن قرار ذیل است: هر کسی طعم مرگ را می‌چشد و بی‌گمان به شما پاداش اجر خودتان به تمام و کمال در قیامت داده می‌شود؛ و هر از آتش دوزخ به دور گردد و به بهشت برده شود واقعاً سعادت را به دست آورده و نجات پیدا کرده است و زندگی دنیا جز کالای فریب نیست. {رواه الحاکم}

همچنین زیارت قبور نیز انسان را به یاد آخرت آورده و علاقه او را از دنیا کم می‌سازد و قلب انسان نرم گردیده و بیماری نفسی او علاج می‌گردد.

۵- نتیجه‌گیری

در این تحقیق که به شکل کتابخانه‌ای صورت گرفته با استناد به آیات قرآنی و احادیث نبوی نخست علائم بیماری‌های نفس مورد تفحص قرار گرفت که در نتیجه به چند نکته اساسی دست یافتیم و هریک را به‌طور خلاصه مورد بحث قرار دادیم که یافته‌های تحقیق ذیلاً خیلی فشرده خدمت خوانندگان ارائه می‌گردد. که از جمله قساوت قلب، غفلت قلب، مسدود شدن قلب، تنبلی بر عبادات و روی آوردن به مادیات، خودنمائی و تکبر، احساس برتری و منت، ارتکاب محرمات و واقع شدن به معاصی است. همچنان در مورد علل بیماری‌های نفس تلاش شد که اسباب و عوامل آن شناسایی گردد که در نتیجه یک سلسله علل را دریافتیم که خلص آن قرار ذیل بیان می‌گردد. بی‌توجهی به تربیت ایمانی و غذای روح، نزدیکی و همنشینی با انسان‌های فاسق، مشغول شدن به دنیا و فراموشی آخرت، مصروفیت به همسر و اولاد، مال و ثروت و غافل شدن از طاعت و امر به معروف و

نهی از منکر، فراموشی مرگ، قبر، حساب، بهشت و جهنم؛ که در موارد فوق تا حد ممکن بحث صورت گرفت و تمامی علل بیماری‌های نفسی شناسایی گردید.

در اخیر این تحقیق پیرامون معالجه بیماری‌های نفس که چگونه می‌توان این مشکلات را می‌توانیم حل کنیم و از این معضلات چگونه نجات یابیم و کسانیکه در این مشکلات غرق شدن با کدام وسائل می‌توانیم به آن‌ها کمک کنیم و جامعه خویش را از این بیماری‌ها که نفس و قلب انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهد آری و منزّه سازیم؛ که بهترین راه‌ها را در این تحقیق پیشنهاد کردیم که از جمله می‌توان تلاوت قرآن کریم و تفکر و تدبیر بر معانی و مفهوم آن را نام برد. راهی دیگری که کمک می‌کند تا از این مشکلات تجات یابیم تفکر در مورد خلقت انسان و سیر تکاملی آن با قدرت الله تعالی، تدبیر در نشانه‌های الله در جهان هستی، ذکر الله و توکل به او، دعا و تضرع مداوم به الله، انجام اعمال صالح برای الله، نماز و طلب آمرزش در دل شب، روزه، زکات، حج و عمره، ارتباط با بندگان خوب الله، اجتناب از گناهان کوچک و بزرگ و بالاخره یاد مرگ و آخرت و زیارت قبور می‌تواند انسان را از تمامی بیماری‌های نفسی و قلبی رهایی بخشد.

منابع:

۱. قرآن کریم.
۲. البخاری، محمد بن اسماعیل ابوعبدالله الجعفی، (۱۴۲۲ه ق) صحیح البخاری، ناشر: دارالطوق النجاه، ط: اول.
۳. الشاربی، سدقطب ابراهیم حسین، (۱۴۱۲ه ق) فی ظلال القرآن، بیروت، القاهره: دارالشروق.
۴. قرضاوی، یوسف، (۱۳۸۲ه ش) دیدگاه فقهی معاصر، مترجم: احمد نعمتی، تهران: نشر احسان.
۵. المکی، صالح بن عبدالله بن حمید، (۱۴۱۱ه ش) نضره النعیم فی مکارم اخلاق الرسول الکریم، جده: دارالوسیله للنشر والتوزیع.
۶. النیشابوری، مسلم بن الحجاج ابو الحسن القشیری، صحیح مسلم، بیروت: دار احیاء التراث العربی