



چگونه امراض نفس را معالجه کنیم / مرگ سفید چیست

ریاضت نوعی و رزش عملی و روحی است و باید با این ورزش و تمرین، بدن را از اسارت در دام لذایذ جسمی خارج نمود و روح را از آنچه نفس می خواهد و به آن رغبت دارد بر حذر داشت.

ریاضت نوعی و رزش عملی و روحی است و باید با این ورزش و تمرین، بدن را از اسارت در دام لذایذ جسمی خارج نمود و روح را از آنچه نفس می خواهد و به آن رغبت دارد بر حذر داشت. برای هر دردی دارویی است، همانگونه که برای امراض جسمانی داروهایی است، برای بیماری های نفس هم داروهای متنوعی است. اگر مریض نفسانی بخواهد خود را درمان کند، راه مناسبی وجود دارد. البته مداوای امراض نفسانی کار آسانی نیست، اما به هر حال قابل معالجه است. در این جا به اختصار به راه های کلی آن اشاره می کنیم.

- راه اول برای درمان بیماری های نفس، مصاحبت با نیکان و دوری از بدان می باشد. طبق قاعده "المجالسة مؤثرة" هم نشینی با هر انسانی باعث همگونی با او می شود. چنانکه این نکته به تجربه ثابت شده و در مثل آمده است که اگر اسب تازی با دراز گوشي هم غذا و هم سفره شوند، رنگشان همگون نگردد طبعشان همگون شود.

اگر دوست انسان افراد نیکوکار باشد، انسان با او کم کم همدل و هماهنگ می شود و کم کم در فکر معالجه و درمان نفس خود می افتد، مگر آنکه در اثر معاصی و گناهان، جنبه شقاوتش بسیار قوی شده باشد و دیگر قابل هدایت نباشد.

- راه دوم برای درمان نفس، ریاضت کشیدن و با خواسته های نفس مخالفت نمودن و جهاد با نفس اماره است در قرآن کریم آیه مبارکه 69 سوره عنکبوت می فرماید: هر کس در راه ما جهاد کند، او را به راه های خودمان هدایت می کنیم و به تحقیق، خداوند با نیکوکاران است.

امام صادق(ع) می فرماید: خوش به حال بنده ای که در راه خدا با نفس خود و خواسته خود جهاد کند. و نیز می فرماید: از تمایلات نفسانی خود هراسان باشید همان گونه که از دشمنانتان هراسانید. (اصول کافی/ج 2/ص 335)

ریاضت بر چهار پایه متکی است، که عبارتند از: 1. موت ابیض، 2. موت اسود، 3. موت اخضر، 4. موت احمر. به عبارت روشن تر، مرگ یا اضطراری است و یا اختیاری؛ مرگ اضطراری یا اجباری، عبارت است از سیر طبیعی جبری از صلب پدران به رحم مادران و از آن جا به منزلگه دنیا و از آن جا به عالم برزخ و از آن جا به قیامت و از آن جا به سرای ابدی بهشت نعمت ها یا آتش دوزخ.

شیخ بهایی می فرماید: مردم مسافرانی هستند و شش منزلگه دارند. 1. صلب پدر، 2. رحم مادر، 3. عالم دنیا، 4. عالم قبر، 5. عالم قیامت، 6. عالم آخرت. موت اختیاری نیز چهار گونه است: موت ابیض، موت اسود، موت اخضر، موت احمر.

1. موت ابیض "مرگ سفید" عبارت است از گرسنگی و تشنگی را متحمل شدن، چون گرسنگی و تشنگی قلب را روشن و منور می کند و سیری شکم، قلب را تاریک می سازد. یکی از اسرار و جوب روزه و استحباب روزه در اسلام این است که روزه قلب را منور و باطن را نورانی می کند.

2. موت اسود "مرگ سیاه" عبارت است از تحمل اذیت ها و شنیدن کلام تلخ از مردم، برای رضایت الهی؛ یعنی در راه خدا. تحمل اذیت و ملامت، گر چه در کام انسان ناخوشایند است، اما درون قلب انسان را روشن می کند. به همین جهت امیر مومنان علی(ع) می فرماید: از کنار شخصی پست می گذشتم؛ مرا فحش می داد و ناسزا می گفت از آنجا رد شدم و با خود می گفتم مقصودش من نیستم بلکه دیگری است.

3. موت اخضر "مرگ سبز" عبارت است از همان پوشیدن لباس و صله داری است که بسیار بی ارزش و لی پاکیزه است. علی(ع) فرمود: آن قدر لباس مخصوص خود را و صله زدم که دیگر از و صله زننده آن شرم می کنم.

4. موت احمر عبارت است از آن مرگ سرخ همان جنگ با نفس اماره است که جهاد اکبر نامیده شده و آن مرگی است که جامع همه انواع دیگر مرگ است. اگر سالک راه حق و اهل ریاضت، این مراحل چهار گانه را کنار بگذارند، دیگر مرگ طبیعی جبری برایش آسان و از عمل شیرین تر می شود. علی(ع) فرمود: به خدا قسم علی به مرگ مانوس تر از کودک به پستان مادر است. (نهج البلاغه/خطبه 5)