

سلامت معنوی نفس از دیدگاه زکریای رازی در کتاب طب روحانی

ماریه سیدقریشی^۱
علی/احمدپور^۲

چکیده

یکی از مهم‌ترین ابعاد وجودی انسان بُعد روحانی اوست که اهتمام به سالم نگه داشتن آن توصیه دین مقدس اسلام است؛ زکریای رازی در کتاب طب روحانی خود نیز توجه ویژه‌ای به این مسأله داشته است. هدف اصلی این پژوهش، بیان نحوه‌ی حفظ سلامت معنوی از دیدگاه رازی است که با روش اسنادی و تحلیلی به راه‌های تحقق سلامت نفس و نحوه‌ی پیشگیری و درمان بیماری‌های نفسانی از دیدگاه رازی پرداخته شده است. در آموزه‌های دینی هم علم و ایمان به خدا و عمل صالح از ارکان اصلی سلامت معنوی محسوب می‌شوند. یافته‌های تحقیق نشان می‌دهد که زکریای رازی، حاکمیت عقل بر سایر قوا و مبارزه با هوای نفس و تهذیب نفس از رذایل اخلاقی مثل حسد، بخل و عجب را از نشانه‌های سالم بودن نفس بیان می‌کند.

واژگان کلیدی

سلامت معنوی، رذایل اخلاقی، نفس، طب روحانی، رازی

۱. عضو هیأت علمی گروه اخلاق دانشکده معارف و اندیشه اسلامی، دانشگاه تهران Email: ghoriesh@ut.ac.ir

۲. دانشجوی دکتری دانشکده معارف و اندیشه اسلامی، دانشگاه تهران Email: ali.ahmadpoor@ut.ac.ir

پذیرش نهایی: ۱۳۹۵/۱۰/۳۰

تاریخ دریافت: ۱۳۹۵/۵/۲۱

طرح مسأله

سلامت معنوی اصطلاحی است که در دانش جدید پزشکی در بازه‌ی زمانی سال ۱۹۷۹ میلادی توسط بهداشت جهانی به عنوان رکن چهارم سلامت مطرح گردید. (مرندی و عزیزی، ۱۳۸۹: ۱۴) یعنی علاوه بر بُعد جسمانی و روانی و اجتماعی، سلامت معنوی را نیز به عنوان ضلع چهارم سلامت مورد بحث و تأیید قرار دادند.

از دیدگاه اسلام انسان دارای دو بُعد جسمانی و روحانی است و سلامتی هر یک از ابعاد وجودی انسان در جای خود از اهمیت برخوردار است اما سلامتی روح از اهمیت فوق العاده‌ای برخوردار است چون سعادت‌مندی انسان بستگی به تزکیه روح و نفس انسان است.

هر یک از دو بخش طبیعی (جسم) و فراطبیعی (روح) انسان، دارای سلامت و یا بیماری است که تشخیص آن‌ها در بخش طبیعت او در عین صعوبت و دقت علمی، کاری است آسان و درمان بیماری‌های آن چندان دشوار نیست و بر عهده‌ی دانش پزشکی است. اما بخش فراطبیعی یعنی روح انسان، تشخیص صحت و مرض و درمان بیماری‌های آن بسیار مشکل است. نشانه‌ی این دشواری، کثرت ابتلای مبتلایان از یک سو، تعدّد بیماری‌های اخلاقی صعب‌العلاج از سوی دیگر و کمیابی یا نایابی طبیبان روح و مربیان روان و شافیان قلوب از سوی سوم است. بر این اساس، قرآن کریم به تبیین درد و درمان در جنبه‌ی طبیعت انسان، کمتر پرداخته و بخش مهم آیات را به امر دشوار انسان یعنی روح و عوارض آن، اختصاص داده است.

پس همانطور که وقتی جسم انسان دچار بیماری می‌شود، دنبال معالجه می‌رود. قلب و روح را هم در صورت آلودگی به رذایل اخلاقی باید درمان کرد و دنبال معنویت سفارش شده در دین مقدس اسلام رفت که اگر انسان از نظر روح سالم باشد این تأثیر خودش را در جسم انسان خواهد گذاشت. سوال اصلی این پژوهش عبارت است از اینکه از نظر رازی دستیابی به سلامت نفس از چه طرقی حاصل می‌شود؟ و با چه ملاکی می‌توان گفت فرد در وضعیت سالم قرار دارد یا نه؟ نحوه‌ی پیشگیری و درمان بیماری‌های نفس از دیدگاه رازی چگونه است؟

پژوهش‌ها حاکی از آن است که معنویت ارتباط مثبتی با سلامت جسمی دارد و افرادی که از سلامت معنوی برخوردارند، افرادی توانمند، قوی، دارای کنترل و حمایت اجتماعی بیشتری هستند. شخص سالم کسی است که از سلامت روح نیز برخوردار بوده و از نظر اجتماعی در آسایش باشد؛ زیرا پژوهش‌های علمی نشان داده است که ممکن است ریشه و علت بسیاری از ناتوانی‌های جسمی، نابسامانی‌های فکری و عاطفی باشد.

زکریای رازی نیز در کتاب الطب الروحانی سلامتی را، در حاکم بودن قوه‌ی عاقله‌ی انسان بر سایر قوای او می‌داند و قایل به پیشگیری و دفع رذایل اخلاقی است و به انسان توصیه می‌کند تلاش وافر کند که مبتلا به آن‌ها نشود و در صورت ابتلا باید سعی در درمان آن‌ها داشته باشد.

پیشینه‌ی بحث

تقسیم سلامت و مرض به جسمانی و روانی و سخن از سلامت و بیماری جسم و سلامت و بیماری نفس ریشه‌ی یونانی دارد. به تبع این تقسیم، دو دانش طب نیز متمایز شدند: طب جسم و طب نفس. تشبیه علم اخلاق به طب و تعبیر از رذایل اخلاقی به عنوان بیماری‌های نفس در بسیاری از آثار اخلاقی وجود دارد (فرامرز قراملکی، ۱۳۸۹: ۲۱). محصور نشدن سلامت و بیماری در جسم و سخن از بیماری در جسم و نیز روح یا قلب و سلامت آن در قرآن نیز وجود دارد: ﴿فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا﴾ (بقره: ۱۰). تعبیر قلب سلیم در قرآن آمده است. راغب آن را دلی عاری از تباهی و حيله‌گری ترجمه می‌کند (راغب، ۱۳۸۵: ۲۴۵). شیخ طوسی (۴۶۰ق) سلامت را رهایی یافتن از آفت می‌داند (طوسی، بی تا: ۵/ ۱۲۹).

طب انگاری اخلاق به دست جالینوس طبیب و فیلسوف، اساس اخلاق‌نگاری قرار گرفت. وی رساله‌ای در تشخیص بیماری نفس و رساله‌ای در تشخیص خطای نفس دارد. و رساله‌ی تهذیب اخلاق ثابت ابن سنان از نوادگان ثابت بن قروه، پزشک و مورخ دوره عباسی بر همین الگوی پژوهشی استوارند. فارابی نیز در کتاب فصول منتزعه بر نظریه‌ی سلامت و اینکه نفس نیز همانند بدن نیاز به سلامت دارد، تأکید می‌کند. مسعودی مورخ، در مروج الذهب از کتاب خود به نام طب النفوس خبر می‌دهد (قراملکی، ۱۳۹۱: ۱۵۴).

تعریف سلامت از دیدگاه رازی و فلاسفه

زکریای رازی: رازی در کتاب طب روحانی سلامت نفس را در حاکم بودن عقل بر سایر قوا تعریف می‌کند. و می‌گوید: اگر عقل مغلوب سایر قوا نشود و بر آن‌ها حاکم باشد، می‌توانیم به سلامت نفس خود پی ببریم و معتقد است که دشمن اصلی عقل هوای نفس است و تشخیص سلامتی نفس را در موفق بودن در مبارزه با هوای نفس می‌داند. اگر انسان بتواند جلو هوای نفس و رذایل اخلاقی را بگیرد و عقل را حاکم کند به سعادت‌مندی می‌رسد (رازی، ۱۳۸۴: ۲۰). خلاصه اینکه رازی سلامتی را در به فرمان عقل بودن و عقل را از آسیب هوی زدودن می‌داند.

ابن سینا: «وَالنُّفُوسُ السَّلِيمَةُ الَّتِي هِيَ عَلَى الْفِطْرَةِ وَ لَمْ تَقْطَعْهَا مُبَاشَرَةً الْأُمُورِ الْأَرْضِيَّةِ الْجَاسِيَّةِ» منظور بوعلى این است که روان‌های سالم هستند که بر فطرت اصلی خویش باقی باشند و در این عالم در اثر برخورد با امور زمینی از لطافتش خارج نشده و غلیظ و خشن نشده باشند. مرحوم خواجه در شرح نفوس سلیمه می‌گوید: «أَي... لَمْ تُدَسَّ بِالْعَقَائِدِ الْمُخَالَفَةِ لِلْحَقِّ» طبق تفسیر خواجه با ورود عقاید باطله و اعمال قبیحه (و رذایل اخلاقی) در آن از مسیر اصلی خود که همان فطرت توحید و اسلام است، خارج نشده باشند (طوسی، ۱۴۲۸: ۴/ ۹۹۵).

صدرالمتألهین: ملاصدرا در مورد سلامت روح، می‌گوید: همان‌طوری که بدن انسان دارای

حالتی مزاجی است که اگر از حد اعتدال خارج نشود تعادل و سلامت آن به حال خود باقی می ماند و اگر از حد اعتدال خارج شود در معرض دردها و آفت‌ها قرار می گیرد؛ روح هم در صفات باطنی و اخلاق نفسانی خود این چنین است به این معنی که هرگاه روح از حد اعتدال خارج شود و در اخلاق و صفات شهوی، غضبی و فکری به افراط و تفریط بیفتد دچار بیماری‌های باطنی می شود که نتیجه اش عدم پایداری روح است و همان طوری که غذاها، نوشیدنی‌ها و داروها برای سلامت بدن و تعادل آن لازمند، اعمال و افعال انسان هم چون عبادات شرعی در تعادل نفسانی و فطرت اصیل روح انسانی مؤثرند وی در ادامه می افزاید:

اگر نفس انسانی از فطرت اصلی و سلامت خلقی که براساس آن آفریده شده است به دلیل انحراف اندیشه و انجام اغراض نفسانی یا اعمال زشت منحرف شد و یا به واسطه کسب علوم ناقص و عبادات غیرخالص به خود مغرور شد جاهلی است که در دریای جهالت غوطه ور شده است (ملاصدرا، ۱۳۸۱: ۱۴۴).

امام خمینی علیه السلام: امام سلامت نفس را اعتدال در طریق انسانیت می دانند. همچنین، به عقیده ایشان، سلامت نفس به آن است که خود را سالم و کامل از روزنه‌ی قوای مادی نمایش دهد. ایشان، زهد را عامل اصلی برای سلامت نفس می دانند (لاریجانی، ۱۳۹۳: ۴-۳).

در یک تعریف جامع و مانع، می توان گفت: سلامت معنوی عبارت است از برخورداری از حس پذیرش، احساسات مثبت، اخلاق، و حس ارتباط متقابل مثبت با یک قدرت حاکم و برتر قدسی، دیگران و خود که طی یک فرایند پویا و هماهنگ شناختی، عاطفی، کنشی و پیامدی شخصی حاصل می آید. هرچند از طرح موضوع سلامت معنوی بیش از پنج دهه می گذرد، ولی همچنان ابعاد این رکن بسیار بااهمیت، ناشناخته باقی مانده است؛ به همین دلیل، هر کس با توجه به پارادایم حاکم و مبتنی بر جهان بینی خود سعی کرده است تعریفی ارائه دهد و مؤلفه‌های آن را بیان کند؛ ولی تاکنون اتفاق نظری پدید نیامده است. شاید بتوان گفت دلیل اصلی عدم توافق، مربوط به وجود دیدگاه‌های متنوعی باشد که در باب واژه سلامت و واژه‌های معنوی و معنویت وجود دارد (ابوالقاسمی، ۱۳۹۱: ۵۷-۴۶).

نگاه حذاقلی و حداکثری به سلامت معنوی

در بحث سلامت معنوی، دو نگاه حذاقلی یا ابزاری و حداکثری یا غیرابزاری به سلامت معنوی شکل می گیرد. نگاه حداکثری به سلامت معنوی، در پی توسعه‌ی همه جانبه فردی و اجتماعی جامعه است؛ ولی در نگاه حذاقلی، معنویت زیرساخت نیست، بلکه رساخت است و فقط به عنوان یک ابزار می تواند در خدمت پزشکی جسمی و روانی قرار گیرد. در نگاه حداکثری، روح به صورت کامل در کنار جسم است و دارای شخصیت مستقل می باشد، ولی در نگاه حذاقلی و ابزاری، روح

و روان چیزی بجز عکس العمل‌های ذهنی و عصبی نیست. از این رو، ضروری است در مطالعاتی که قرار است در حوزه‌ی سلامت معنوی انجام گیرد، رویکرد به سلامت معنوی به خوبی تبیین و تعیین گردد (ابوالقاسمی، همان: ۶۶). براساس معرفت اسلامی، معنویت زیرساخت و پایه سلامتی جسم و روح است و ساحت اصلی و زیربنای اصلی معنویت را باید در باطن خود انسان جست و جو کرد (محقق داماد، ۱۳۸۹: ۶۲).

رازی در کتاب طب روحانی سلامت معنوی را مبارزه با رذایل اخلاقی می‌داند و پانزده فصل از کتاب خود را به همین بحث اختصاص داده است و بیشترین تأکید او هم بر حاکم بودن عقل بر سایر قوا و رعایت اعتدال در استفاده از آن‌ها و مبارزه با هوای نفس است.

۱. نقش عقل در سلامت نفس

رازی در ابتدای کتاب طب روحانی به بیان جایگاه عقل و به نقش آن در سلامت معنوی نفس و سعادت‌مندی انسان می‌پردازد و می‌گوید:

«إن الباری عزَّ اسمه إنما أعطانا العقل وحبانا به لننال ونبلیغ به من المنافع العاجلة و الآجلة غاية ما فی جوهر مثلنا نیله و بلوغه، و إنه أعظم نعم الله عندنا و أنفع الأشياء لنا و أجداها علينا... و بالعقل أدركنا جمیع ما ینفعنا و یحسن و یطیب به عیشنا و نصل إلى بغیتنا و مرادنا... و به وصلنا إلى معرفة الباری عزوجل الذی هو أعظم ما استدرکنا و أنفع ما أصبنا... و إذا کان هذا مقداره و محله و خطره و جلالته فحقیق علینا أن لا نحطه عن رتبته و لا ننزله عن درجته، و لا نجعله و هو الحاکم محکوما علیه، و لا و هو الزمام مزموما، و لا و هو المتبوع تابعا... ولا نسلط علیه الهوی الذی هو آفته و مکذره... و کثا سعاداء بما وهب الله لنا منه و من علینا به» (رازی، همان: ۱۹-۱۷)؛ «خداوند متعال به ما عقل عطا فرمود تا به حداکثر منافع دنیوی و اخروی دست یابیم. عقل بزرگ‌ترین و سودمندترین نعمت خدا بر ماست. به عقل است که انسان تمامی عواملی را که مایه‌ی ارتقای زندگی نیکو و پاکیزه گردیدن آن است درک کرده، به هدف و مرادش نایل می‌شود. آدمی تنها با کمک عقل بود که موفق به شناخت آفریدگار یکتا شد و این بزرگ‌ترین مقوله بود که درک کرده و سودمندترین فایده‌ای بود که بدان دست یافته است. نباید منزلت عقل را از حاکم بودن به محکوم بودن فروتر کنیم. پس در کارها فرمان عقل را ملاک قرار دهیم و عقل را از آسیب هوی بزدااییم که این موجب سعادت است.»

از عبارت رازی در توصیف عقل می‌شود اینگونه استنباط کرد که عقل یکی از نعمت‌های بزرگ اعطایی خداوند متعال به انسان است که اگر به درستی از آن بهره برداری شود و افراط و تفریط در کار نباشد، می‌تواند به سعادت‌مندی انسان منجر شود. سلامت نفس آدمی هم بستگی به سلامت عقل انسان دارد که اگر بتواند قوه‌ی عاقله را بر سایر قوا حاکم کند و آن را از مرتبه‌ی

عالیهی خود تنزل ندهد در این صورت سالم بودن نفس تضمین می‌گردد. و انسان سالم از دیدگاه رازی کسی است که در هر امری از فرمان عقل و خواسته هوی آگاه باشد و فرمان عقل را بر خواسته‌ی هوی برگزیند.

در دین مقدس اسلام هم عقل از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است، از عقل، حجت درونی انسان‌ها یاد شده که انسان را در مسیر کمال رهبری می‌کند و وحی و دین، حجت بیرونی است، که برای نجات انسان‌ها از گرداب آلودگی‌ها و سوق دادن آن‌ها به سوی کمال و سعادت انسانی نازل شده است. عقل شریف‌ترین نیرو در وجود انسان است (طباطبایی، بی‌تا: ۵۷/۳) خداوند متعال در قرآن کریم بیش از سیصد بار انسان‌ها را به استفاده و بهره‌جستن از این نیروی خدادادی دعوت کرده است (همان، بی‌تا: ۵/۲۵۵).

پس با توجه به مطالب فوق به این نتیجه می‌رسیم که نقش عقل در سلامت نفس و سعادت‌مند شدن انسان، انکارناپذیر است.

۲. شناخت رذایل اخلاقی و مقابله با آنها

پژوهشگران برای پیشگیری از بیماری‌ها سه سطح مشخص کرده‌اند: پیشگیری نخستین، پیشگیری دومین و پیشگیری سومین. پیشگیری نخستین با هدف پیشگیری از شروع بیماری صورت می‌گیرد. پیشگیری دومین با هدف شناسایی و درمان بیماری در مراحل اولیه بیماری و اقدام‌هایی برای کاهش و تخفیف علائم صورت می‌پذیرد پیش از آنکه بیماری سبب مشکلات غیرقابل برگشت شود. پیشگیری سومین با هدف کنترل، تقلیل اثرات یا کاهش پیشرفت یک بیماری تقریباً تثبیت شده و غیرقابل برگشت صورت می‌گیرد (مسعودنیا، ۱۳۸۹: ۲۹۵-۲۹۴). رازی هم در طب روحانی سه سطح فوق‌الذکر را مورد توصیه قرار می‌دهد و راه دستیابی به سلامت نفس را پیشگیری و معرفت و شناخت نسبت به رذایل اخلاقی و درمان آن‌ها می‌داند و بخاطر همین هم پانزده فصل از کتاب طب روحانی خود را به رذایل اختصاص داده و توصیه‌هایی نسبت به شناخت و دفع و رفع آن‌ها نسبت به انسان‌ها کرده است. که ما در این پژوهش به بعضی از این رذایل پرداختیم.

۲.۱. سرکوب هوای نفس و بازداشت آن

رازی اولین خطر و رذیله‌ی اخلاقی را هوی نام گذاری کرده و آن را تهدید کننده‌ی عقل آدمی دانسته است. ایشان ضمن توصیه به مجاهده و مخالفت با هوای نفس، بهترین و بافضیلت‌ترین کارها را مبارزه با هوای نفس می‌داند و می‌گوید:

«یحتاج آن یوطن نفسه علی مجاهده الهوی و مجادلته و مخالفته... اذ کانت أجل هذه الفضایل و أشرفها (أعنی قمع هوی و مخالفته)؛ اشرف فضایل، بازداشت و مبارزه با نفس و مخالفت با آن است (رازی، همان: ۲۱).

او قایل است میان عقل و هوای نفس تضاد و کشمکش غیرقابل انکار وجود دارد و هرکجا عقل حاکم باشد هوای نفس را به کنترل خود در می آورد و هرجا هوای حاکم شد عقل را مغلوب خود می کند. انسان باید سعی کند که خطرات هوای نفس را شناسایی کند تا به موقع بتواند از عهده‌ی وسوسه‌های آن برآید و آلا آدمی را از مسیر حقیقی خارج خواهد ساخت و سلامت نفس را به خطر خواهد انداخت.

خداوند متعال هم در قرآن کریم از هوای نفس به عنوان عامل گمراهی و تیرگی عقل و کوردلی یاد کرده و می گوید: ﴿أَفَرَأَيْتَ مَنِ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ وَأَضَلَّهُ اللَّهُ عَلَىٰ عِلْمٍ وَخَتَمَ عَلَىٰ سَمْعِهِ وَغُلَّبَهُ﴾؛ «آیا دیدی آنکس را که هوای نفسش را معبود خود گرفت و خداوند او را به جهت علمی که داشت گمراه کرد و برگوش و قلبش مهر نهاد؟ (جاثیه: ۲۳)

در روایات هم امام علی علیه السلام با اشاره به این کشمکش و تضاد، هوای نفس را ضد و دشمن و آفت عقل می داند: «الْهَوَىٰ ضِدُّ الْعَقْلِ» (غررالحکم، ۱۳۶۶: ۲۵۸)، «الْهَوَىٰ عَدُوُّ الْعَقْلِ» (همان، ۶۸)؛ «الْهَوَىٰ آفَةُ الْأَلْبَابِ» (همان، ۸۳)؛ «سبب فسادالعقل الهوی» (همان: ۴/ ۱۲۱)

و در روایتی دیگر علی علیه السلام برخی عقل‌ها را به اسیری در چنگال نفس تشبیه فرموده است: «وَكَمْ مِنْ عَقْلٍ أُسِيرَ! تَحْتَ هَوَىٰ أَمِيرٍ» (نهج البلاغه، حکمت ۲۱۱) رازی قایل است به اینکه چالش مستمر عقل و هوای سرنوشت سلامت و بیماری نفس را رقم می زند. مولوی هم در دیوان شمس به این مطلب اشاره کرده است:

این سو کشان سوی خوشان وان سو کشان با ناخوشان

یا بگذرد یا بشکند کشتی درین گرداب‌ها (مولوی، ۱۳۸۴: ۵۰)

قوای نفس و تعدیل آن‌ها از دیدگاه رازی

ایشان درباره‌ی قوای نفس نظر افلاطون را در کتاب الطب الروحانی بیان می کند که انسان باید به وسیله‌ی طب جسم و طب روحانی در تعدیل افعال سه نفس بکوشد تا از آنچه از آن‌ها خواسته شده است فروتر یا فراتر نروند. (رازی، همان: ۲۹ و ۳۰) و می گوید: در انسان سه نفس وجود دارد. یکی را نفس ناطقه و الهیه می نامد، دیگری را نفس غضبیه یا حیوانیه و سومی را نفس نباتیه یا ناقیه یا شهوانیه می خواند. وی معتقد است که هدف آفرینش دو نفس حیوانیه و نباتیه، نفس ناطقه است. آفرینش نفس نباتیه برای غذا رساندن به جسمی است که همچون ابزاری برای نفس ناطقه عمل می کند. زیرا جسم جوهر جاودانی و غیرقابل تجزیه نیست بلکه جوهری با وجودی تدریجی و قابل تجزیه است و هر موجود قابل تجزیه برای ماندن و بقایش به جایگزین کردن چیزی به جای قسمت نابود شده و تحلیل یافته نیازمند است. نفس غضبیه برای کمک رساندن به نفس ناطقه در فرونشاندن نفس شهویّه و جلوگیری از روی آوردن نفس ناطقه به

خواست‌ها و دوری از قوه‌ی تفکر است، همان قوه‌ی تفکری که اگر نفس ناطقه به درستی آن را به کار گیرد از جسمی که گرفتار آن آمده، رهایی کامل پیدا می‌کند (رازی، همان: ۲۸-۲۷). به عقیده‌ی افلاطون برای این دو نفس حیوانی و نباتی جوهر خاصی نیست تا پس از متلاشی شدن جسم باقی بماند، آن چنانکه نفس ناطقه باقی می‌ماند، بلکه یکی از آن‌ها غضبیّه است که از اعتدال قلب ناشی می‌شود و دیگری شهویّه است که از اعتدال کبد به وجود می‌آید.

افراط و تفریط نفس نباتیه

تفریط در کار نفس نباتیه این است که غذا نخورد و رشد نکند و به آن کمّیت و کیفیتی که بدن به آن نیازمند است پرورش نیابد. افراط نفس نباتی در این است که از حد لازم بگذرد و بدن بیش از اندازه لازم بارور شود و در لذت‌ها و شهوت‌ها فرو رود.

افراط و تفریط نفس غضبیّه

تفریط در کار نفس غضبیّه عبارت است از نداشتن غیرت، عزّت نفس و دلاوری یعنی صفاتی که بدانها بتوان قوه‌ی شهویّه را درحال فعالیتش مقهور کرد و مانع از رسیدن به خواسته‌های آن شد. اما افراطش در آن بوده است که در او خودپسندی، خودبینی و برتری‌جویی به اندازه‌ای باشد که همواره به فکر مغلوب کردن مردم و سایر جانداران بوده، جز به برتری‌جویی و سلطه طلبی نیندیشد، مثل حالتی که برای اسکندر مقدونی پیش آمد.

افراط و تفریط نفس ناطقه

تفریط در کار نفس ناطقه به آن است که شگفت‌انگیزی و عظمت این جهان در ذهنش خطور نکند و درباره‌ی آفرینش فکر و تعجّب ننماید و برای دست یافتن به شناخت موجودات جهان مخصوصاً شناخت بدنی که در آن قرار دارد و در وضع و عاقبت بدن پس از مرگ علاقه‌ای از خود نشان ندهد. افراط نفس ناطقه در این است که فکر و اندیشه در امور یاد شده آنچنان بر او چیره شود که میل به غذا را از نفس شهویّه بگیرد و حتی اموری را که برای اصلاح و سلامت جسم و در جهت استمرار حالت طبیعی مغز به آن‌ها نیاز است مثل خواب و استراحت از او سلب نماید. اگر نفس ناطقه نهایت توانش را در پژوهش و تحصیل آگاهی به کار گیرد و در کوتاه‌ترین زمان ممکن به این امور برسد، در آن هنگام جسم حالت طبیعی‌اش را از دست می‌دهد و در شک و وسواس و مالیخولیایی واقع می‌شود و به منظور سرعت در رسیدن به مقصود تمام دستاوردهای خود را از دست می‌دهد (رازی، همان: ۳۰-۲۹).

پیشگیری و درمان

رازی معتقد است بازداشتن و مخالفت کردن با هوی باید با تمرین و تدریج نفس همراه باشد.

بازداشت هوی بر اساس هر دیدگاه عقلی و دینی واجب است (رازی، همان: ۳۱) و سه مرحله را برای بازداشت نفس از هوی ذکر می‌کند:

۱. منع امور شهوانی آسان و ترک برخی از هوی که عقلاً ضروری است.
۲. کوشش جهت منع بیشتر به گونه‌ای که این بازداشت مقارن با خلق و عادت شود و ذلت نفس شهوانی و انقیاد به ناطقه حاصل گردد.
۳. رسیدن به مرحله‌ای که حاکمیت عقل و دوری از هوی ملاک هر رفتاری باشد (رازی، همان: ۳۲).

در مناجات شعبانیه هم تنها مانع، چیره شدن هوای نفس بر انسان محبت الهی دانسته شده و چنین آمده که:

«إِلَهِی لَمْ یَكُنْ لِي حَوْلٌ فَأَتَقَلَّ بِهِ عَنْ مَعْصِيَتِكَ إِلَّا فِي وَفْتٍ أَيْقُظُنِّي لِمَحَبَّتِكَ» (قمی، بی‌تا: ۱۵۸)
خداوندا توانی در من نیست تا بدان از عصیان و سرپیچی تو روی گردانم، مگر به هنگامی که برای محبت خود بیدار و هشیارم کرده باشی.

پس آنگاه که هواهای نفسانی غالب می‌شود و مرا به سوی معصیت می‌کشاند تنها چیزی که می‌تواند مرا از آن باز دارد، محبت خداست که باید در دل انسان بیدار شود.

بنابراین، راه مبارزه با هواهای نفسانی این است که کشش‌های دیگری در مقابل آن‌ها باشد و تقویت شود و بر آن‌ها پیروز گردد و گرنه تا وقتی که این هواها یک‌تاز میدان نفس ما هستند کاری نمی‌توان کرد؛ بلکه، در برابر آن‌ها مغلوب می‌شویم و مقاومت کردن میسر نیست. البته، این میل‌های مدافع، در اصل در فطرت ما هستند ولی خفته‌اند و بی‌اثر که لازم است آن‌ها را فعال و در برابر میل‌های مهاجم و هواهای نفسانی بسیجشان کنیم.

۲.۲. شناخت عیوب نفس و رفع آن

رازی معتقد است انسان‌ها به دلیل حبّ نفس و درست دانستن و نیکو پنداشتن کارهایشان نمی‌توانند از غلبه هوی بر خویشتن جلوگیری کنند یعنی در واقع حبّ نفس سبب می‌شود که انسان نتواند با دیده عقل خالص به اخلاق و سیرت خویشتن بنگرد تا بتواند معایب خود را شناسایی و در صدد برطرف کردن آن‌ها برآید (رازی، همان: ۳۳).

انسان بر اساس خودخواهی، خویشتن و آنچه را که متعلق به خویشتن است، می‌پسندد و به این سهولت حاضر نمی‌شود نقص و عیبی را در این زمینه بپذیرد. خودپسندی از بدترین مظاهر خودخواهی و از مضرترین عوامل حیات دنیوی و اخروی انسان است. امام علی علیه السلام می‌فرمایند: «شَرُّ الْأُمُورِ الرِّضَا عَنِ النَّفْسِ»؛ بدترین کارها خشنودی از خود است. (آمدی، ۱۳۶۶: ۴/ ۱۷۳).

کسی که از احوال درونی و صفات و امیال ناموزون خود بی‌خبر است، هیچ کس را کامل‌تر از خود نمی‌شناسد و راهنمایی‌های صادقانه کسی را در حق خود نمی‌پذیرد و در نتیجه همواره دستخوش غرور و تکبر است. حال آنکه انسان هر چه بهتر و کامل‌تر خود را بشناسد و بر

ضعف‌ها و نقص‌های خود واقف شود، همین وقوف بر عیبها، او را خاضع‌تر و اقتاده‌تر می‌کند و آن سدّ عظیم خودبینی و خودپسندی را در هم می‌شکند و نوعی خضوع طبیعی به دنبال می‌آورد (رازی، همان: ۳۴).

پس یکی از راه‌های سلامتی معنوی نفس شناخت عیوب نفس است که انسان باید برای رفع آن به موقع اقدام کند تا گام بزرگی در تکامل روح خود برداشته باشد. و الا بدون رفع عیوب انسان نمی‌تواند به سلامت معنوی دست یابد.

راه رفع عیوب نفس

رازی قدم اول در رفع عیوب را کشف و شناسایی عیوب می‌داند و می‌گوید:

«و متی لم یستبن ذلک فیعرفه لم یقلع عنه اذ لیس یشعر به فضلا عن أن یستقبحه و یعمل فی الإقلاع عنه»؛ تا زمانی که آن‌ها را (عیوب) شناسایی نکند از آن‌ها دل برنمی‌دارد زیرا اصلاً آن را احساس نمی‌کند، چه رسد به آنکه آن را زشت شمرده، در جهت دل‌کندن از آن بکوشد (رازی، همان: ۳۳).

قدم دوم در رفع عیوب این است که از فرد عاقلی که همیشه ملازم و همراه اوست مستمراً بخواهد که تمامی عیوبی که در او می‌بیند تذکر و اطلاع دهد و در این امر هیچگونه مسامحه و مجامله نکند. در مقابل هم خود او در مقابل تذکرات شخص عاقل ناراحت و غمگین نشود و از او بخاطر ذکر عیوبش با آغوش باز استقبال کند (رازی، همان: ۳۴).

۲.۳. عجب و خودپسندی

رازی در تعریف عجب می‌گوید: هر انسانی خود را دوست می‌دارد، خوبی‌های نفس خویش را برتر از آنچه هست می‌بیند و بدی‌های خود را کمتر از آنچه هست تصور می‌نماید. اما خوبی‌ها و بدی‌های دیگران را - در صورتی که نسبت به آنان حبّ و بغض نداشته باشد- آن گونه که هست می‌بیند و به قضاوت می‌نشیند، چون عقل او واقع‌بینی خود را حفظ کرده و تحت تأثیر جاذبه هوی و هوس قرار نگرفته است (رازی، همان: ۴۶). بخاطر همین هم انسان اگر دارای کوچک‌ترین فضیلت هم باشد دوست دارد دیگران او را بر این فضیلت تعریف و تمجید کنند آنگاه که این حالت در انسان رسوخ پیدا کرد به صورت عجب جلوه می‌کند.

امام علی علیه السلام هم در خطبه ۳۱ نهج‌البلاغه خطر عجب و خودپسندی را به امام حسن علیه السلام یادآور می‌شود و می‌فرماید: «وَ اعْلَمْ أَنَّ الْإِعْجَابَ ضِدُّ الصَّوَابِ وَ أَقْهُ الْأَلْبَابِ»؛ ای پسر من آگاه باش و بدان خودبزرگ بینی و بزرگ دیدن کارها و صفات خود منافات با حق و حقیقت دارد، و آفت عقل و آسیب رساننده‌ی به آن است.

علاج و درمان عجب

۱. واگذاری ارزیابی خوب و بد رفتار خویش به فرد عاقل دیگر. چون شخص عاقل بهتر می‌تواند

انسان را ارزیابی کند و او را نسبت به عیوب خویش متذکر شود.

۲. مقایسه نکردن خود با افراد فروتر و پست.

۳. در محیطی که مردم غالباً مبتلا به چنین حالتی (عُجْب و خودپسندی) هستند زندگی نکند.

۴. اگر کسی به نحو پایدار چنین کند، از عُجْب پاک باشد و مردم چنین فردی را عارف به قدر خویش می‌خوانند (رازی، همان: ۴۷).

۴. ۲. حسد و درمان آن

رازی حسد را بیماری و آسیب بزرگ نفس و از ویژگی‌های پستی می‌داند که دامنگیر انسان می‌شود و سرچشمه‌ی پیدایی آن از اجتماع بخل و حرص زیاد در نفس است. بخل را از حسد بدتر می‌داند چون بخیل دوست ندارد از آنچه مالک است و در تحت اختیار اوست به کسی برسد لکن حسود دوست ندارد به کسی مال و خیر برسد گرچه مال از خود او هم نباشد (رازی، همان: ۴۸). رازی معتقد است حسد نه تنها لذتی ندارد بلکه برای نفس، از حیث طول حزن، هم و فکر، و برای بدن از حیث فساد مزاج مضر است (رازی، همان: ۵۱). در روایات هم حسد نابود کننده ایمان معرفی شده است: امام علی علیه السلام در خطبه ۸۶ نهج البلاغه می‌فرماید: «وَلَا تَحَاسَدُوا، فَإِنَّ الْحَسَدَ يَأْكُلُ الْإِيمَانَ كَمَا تَأْكُلُ النَّارُ الْخَطْبَ»؛ «حسد نورزید که حسد ایمان را نابود می‌کند، آن گونه که آتش هیضم را می‌خورد و خاکستر می‌سازد».

آسیب‌های جسمی و روحی حسد

حسد ضررهای جسمی و روحی به دنبال دارد که هر یک به سهم خود تأثیر بسزائی در عدم تکامل انسان می‌شود. اما ضرر حسد برای نفس انسان این است که او را از اندیشه و فکر باز می‌دارد و حتی آنچنان او را مشغول می‌سازد و فراغت را از او سلب می‌نماید که به نفع و ضرر خود توجه ندارد. به علاوه موجب پستی نفس می‌شود و غم و اندوه در نفس انسان حسود طولانی می‌شود (رازی، همان: ۵۱). امام علی علیه السلام هم به آثار روحی حسد اشاره می‌کند و می‌فرماید: «الحسد حبس الروح؛ حسد روح انسان را زندانی می‌کند و از درک حقایق باز می‌دارد» (آمدی، ۱۳۶۶: ۱/ ۱۰۰).

اما ضرر جسمی حسد این است که بر اثر غم و ناراحتی‌ها، خواب و خوراک از انسان حسود سلب می‌شود و این سبب می‌شود هم اثر بد در چهره‌ی ظاهری او داشته باشد و هم مبتلا به سوءهاضمه گردد و رنگ چهره‌ی وی تغییر پیدا کند (رازی، همان: ۵۱). امیرالمومنین علیه السلام در این زمینه می‌فرماید: «الْحَسَدُ لَا يَجْلِبُ إِلَّا مَضَرَّةً وَ غِيظاً يُوهِنُ قَلْبَكَ وَ يُمَرِّضُ جِسْمَكَ»؛ حسد جز زیان و خشمی که قلب تو را سست می‌کند و بدنت را بیمار می‌سازد ثمری به بار نمی‌آورد. (بحارالانوار، بی تا: ۷۰/ ۲۵۶)

پیشگیری و درمان حسد

۱. یکی از امور موثر در درمان حسد، توجه حسود به این است که مؤلفه‌ای از چیستی شریر در وی است و شریر مستحق غضب الهی است.
۲. دوم آنکه خدای بخشنده و فضل ده، خیر را برای همه می‌خواهد.
۳. توجه به اینکه حسد دشمنی مردم را سبب می‌شود. و انسانی که مورد ظلم حسود بلکه همه‌ی انسان‌ها، کسی را که از سر حسد ظلم می‌کند، دشمن می‌دارند.
۴. یکی از عوامل ریشه‌کنی حسد توجه به این است که حسود به امر واهی حسد می‌کند؛ زیرا محسود در واقع برخوردار نیست؛ زیرا هر کسی در رشد و ترقی در هر مرتبه‌ای بین خوف و هم قرار دارد؛ خوف از افتادن و هم به امور ترقی آور. و این خوف و آن هم سبب الم و رنج است (رازی، همان: ۵۲ و ۵۳).

۵. ۲. غضب و نحوه‌ی مدیریت آن

یکی از قوای نفس که در وجود انسان و حیوانات قرار داده شده است، قوه‌ی غضبیه است وجود این قوه در حیوانات بخاطر این است که بدان وسیله آنکه او را می‌آزارد انتقام بگیرد. اما در انسان باید به کنترل دربیاید. رازی در این زمینه می‌گوید: اگر غضب بر انسان عارض شود، در صورتی که از حد تجاوز نماید و به افراط رسد عقل را از بین خواهد برد. و چه بسا زیان و ضرر آن در غضب کننده بیشتر از کسی است که مورد غضب واقع شده است (رازی، همان: ۵۵) احادیث فراوانی در ذمّ خشم و غضب وارد شده است امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «مَنْ لَمْ يَمْلِكْ غَضَبَهُ لَمْ يَمْلِكْ نَفْلَهُ؛ هر کس که نتواند بر غضب خود مسلط شود مالک عقلش نیز نمی‌تواند باشد.» (مجلسی، بی تا: ۲۷۸ / ۷۰) و نیز از آن حضرت نقل شده که فرمود: «الْغَضَبُ مِفْتَاحُ كُلِّ شَرٍّ؛ غضب کلید هر شری است» (مجلسی، بی تا: ۲۶۳ / ۷۰).

پیشگیری از غضب

۱. توصیه رازی برای جلوگیری از خشم و غضب این است که انسان هم چنان که در حال سلامت زیان‌های غضب را به یاد می‌آورد در حال غضب هم آن‌ها را فراموش نکند و به یادشان باشد. که در صورت عدم کنترل خشم چه پیامدهایی برای او خواهد داشت.
۲. انسان سعی کند موقع غضبناک بودن مثل حیوانات کاری را بدون تأمل و تفکر انجام ندهد.
۳. به عقوبت منصفانه و به مقدار عدل پایبند باشد که آن در گرو مصون بودن از چهار حالت زیر است: تکبر و بغض در وقت کیفر، چون این دو سبب می‌شوند که جریمه از مقدار جرم و عقوبت از حد خود تجاوز نماید، و ضدّ این دو یعنی تواضع و حلم، چون این دو هم مسبب آن می‌شوند که مجرم به کیفر واقعی نرسد. رازی می‌گوید زمانی که شخص عاقل در قلبش این معانی را متوجه باشد و مطیع هوای خود نگردد، غضب و حسّ انتقام‌گیری او متعادل می‌شود و از

عواقب جسمی و روانی آن در حال و آینده مصون و محفوظ خواهد ماند (رازی، همان: ۵۶-۵۵).

ملاک‌های تشخیص سلامت نفس

معیار و ملاک‌هایی برای تشخیص سلامت و بیماری نفس وجود دارد که نشان می‌دهد فرد در وضعیت سالم قرار دارد یا نه، عبارتند از:

۱. یکی از آن معیارها که رازی در کتاب طب روحانی بر آن به نقل از افلاطون تأکید می‌کند، اعتدال قوای نفس است چون افلاطون به سه نفس ناطقه، غضبیّه و شهویّه قایل بود و اینکه دو قوه غضبیّه و شهویّه به خاطر قوه‌ی ناطقه تکون یافته‌اند. نفس نباتی برای تغذیه جسم است و نفس ناطقه به وسیله‌ی غضبیّه نفس شهوانی را از فرو بردن ناطقه به شهوات باز می‌دارد. (رازی، همان: ۲۹) هریک از این سه قوا حالت افراط و تفریط و اعتدال دارند و سلامتی نفس را می‌توانیم از حالت اعتدال قوا تشخیص دهیم و اینکه دچار افراط و تفریط در عملکرد خود نشوند.
۲. دومین معیار برای تشخیص سلامت نفس، زهد و برخورداری حداقلی است مثلاً در خصوص شراب رازی حداقل کفایت برای ضرورت درمانی را توصیه می‌کند. همچنین حد معقول در خوردن را کفاف، می‌داند و می‌گوید: هدف از خوردن التذاذ نیست بلکه برای بقا است (رازی، همان: ۷۴-۷۰).

نتیجه‌گیری

سلامت معنوی برخلاف آنچه مادی‌گرایان می‌پندارند، می‌تواند هم در درمان بیماری‌های جسمی و هم در علاج بیماری‌های روحی و روانی کمک شایانی بکند. رازی هم برای دستیابی به سلامت معنوی سه سطح کشف و شناسایی بیماری‌ها و رذایل اخلاقی، پیشگیری و درمان را، مورد تأکید قرار می‌دهد. طبق نظر رازی برای در امان ماندن از رذایل اخلاقی باید قوه‌ی عاقله را بر سایر قوا حاکم کرد. و از هر سه قوه به نحو اعتدال استفاده کرد. رازی افراط و تفریط در استفاده از قوای تعبیه شده در وجود انسان را عین رذیلت می‌داند. بنابراین در صورت حاکمیت عقل و غلبه آن بر هوای نفس می‌توان به جرأت گفت که انسان به سلامت معنوی دست یافته و در مسیر سعادت‌مندی قرار گرفته است.

فهرست منابع

۱. ابوالقاسمی، محمدجواد. (۱۳۹۱). «مفهوم شناسی سلامت معنوی و گستره‌ی آن در نگرش دینی»، *اخلاق پزشکی*، ش ۲۰، ص ۶۸-۴۵.
۲. آمدی، عبدالواحد بن محمد. (۱۳۶۶). شرح محقق خوانساری بر *غررالحکم و دررالکلم*، تهران: دانشگاه تهران.
۳. رازی، محمد بن زکریا. (۱۳۸۴). *الدراسة التحلیلیه لکتاب الطب الروحانی*، تهران: انجمن آثار و مفاخر فرهنگی.
۴. رازی، محمد بن زکریای رازی. (۱۳۷۵). *بهداشت روانی (طب روحانی)*، ترجمه‌ی جمعی از استادان حوزه و دانشگاه، تهران: انجمن اولیا و مربیان.
۵. راغب اصفهانی، حسین بن محمد. (۱۳۸۵). *مفردات الفاظ قرآنی*، ترجمه‌ی مصطفی رحیمی‌نیا، تهران: سبحان.
۶. سادات، محمدعلی. (۱۳۷۳). *اخلاق اسلامی*، تهران: سمت.
۷. سیدقربشی، ماریه. (۱۳۹۳). *اخلاق عقلی و فلسفی ۱ (اخلاق ارسطویی)*، تهران: راشدین.
۸. صدر المتألهین شیرازی، محمد بن ابراهیم. (۱۳۸۱). *کسر اصنام الجاهلیه*، تهران: بنیاد حکمت صدرا.
۹. طباطبایی، سید محمد حسین. (۱۴۱۷ق). *المیزان فی تفسیر القرآن*، ج ۳، قم: دفتر انتشارات اسلامی.
۱۰. طوسی نصیرالدین، محمد بن محمد. (۱۴۲۸). *شرح الاشارات و التنبیهات*، قم: بوستان کتاب.
۱۱. الطوسی، شیخ ابوجعفر. (بی تا). *التبیین فی تفسیر القرآن*، بی جا: بی نا.
۱۲. فرامرزی قراملکی، احد. (۱۳۹۱). *نظریه‌ی اخلاقی محمد بن زکریای رازی*، تهران: موسسه حکمت و فلسفه ایران.
۱۳. فرامرزی قراملکی، احد. (زمستان ۱۳۸۹). «نظریه‌ی انسان سالم در نظام اخلاقی رازی»، *مجله‌ی انسان پژوهی دینی*، دوره ۷، شماره ۲۴.
۱۴. قمی عباس. (بی تا). *کلیات مفاتیح الجنان*، قم: اسوه.
۱۵. لاریجانی باقر و همکاران. (شهریور ۱۳۹۳). «سبک زندگی عالمان بزرگ اسلامی، رهیافتی بر سلامت معنوی در آئینه‌ی نگاه و عمل علامه حسن زاده آملی»، *مجله اخلاق و تاریخ پزشکی*، دوره‌ی هفتم، شماره ۳، صفحه ۱-۱۳.
۱۶. مجلسی، محمدتقی. بی تا. *بحار الانوار الجامعة لدرر الاخبار الائمة الاطهار*، بیروت، لبنان: دار احیاء التراث العربی.
۱۷. محقق داماد، سیدمصطفی. (۱۳۸۹). «مقومات معنوی سلامت در الهیات اسلامی»، *اخلاق پزشکی*، ش ۱۴، ص ۵۱-۶۴.
۱۸. مرندی، سیدعلیرضا؛ فریدون عزیزی. (۱۳۸۹). «مسئله‌ی جایگاه تعریف و دشواری‌های پایه‌ریزی مفهوم سلامت معنوی در جامعه ایرانی-اسلامی»، *فصلنامه اخلاق پزشکی*، سال چهارم، شماره چهاردهم، ۱۱-۲۱.
۱۹. مسعودنیا، ابراهیم. (۱۳۸۹). *جامعه شناسی پزشکی*، چاپ اول، تهران: دانشگاه تهران.
۲۰. مولوی، جلال الدین محمد بن محمد. (۱۳۸۴). *کلیات شمس تبریزی*، تهران: طلائیه.