

الحمد لله
البر الرحيم

آثار اعراض نفسانی (رویدادهای روانی)

در پایداری سلامت یا ایجاد بیماری

دکتر محمد حسن حاجی رحیمیان طسوجی

تعریف واژه ها و مفاهیم

تعریف عرض:

عرض، چیزی است که بر چیز دیگر عارض شود و زودهم از بین برود.¹ و یا آنچه که در گوهر خود قائم به خود بوده ولی گوهر نباشد، اسم است از هر چیزی که دائم و پیوسته نباشد.² به عبارتی دیگر عرض عبارت است از ماهیتی که وقتی در خارج یافت شود و تحقق پیدا کند، وجودش در موضوعی خواهد بود که از آن ماهیت عرضی بی نیاز است.³ عرض چیزی است که قائم به نفس نباشد و نیازمند به محلی (جایگاهی) باشد که در آن حلول کند و خودنمایی کند و جای بگیرد و وجودش متکی به آن باشد مانند رنگ ها، مثل سرخی برای سیب و صداقت برای انسان صادق. عرض (سرخی و صداقت) بر یک جوهر (سیب و انسان) عارض می شود و وابسته به آن است. گرمی و سردی از کیفیات فاعله هستند یعنی اثر گذارند. جایی که حرارت اثر می کند خشکی هم ایجاد می شود و جایی که سردی اثر می کند تری نیز ایجاد می شود. پس خشکی و تری از کیفیات منفعله بوده و تابع کیفیات فاعله هستند.⁴

علامه طباطبایی (ره) می گوید: مفاهیمی که بر ماهیات حمل می شوند (اما مقوم ماهیت نیستند) و از حدود آنها بیرون می باشند، مفاهیم عرضی خوانده می شوند. مانند: «نویسنده» نسبت به انسان و «رونده» نسبت به حیوان.⁵

تعریف کیفیت:

درک یک سلسله از حالات مختلف روحی و رویدادهای روانی با علم حضوری که توسط هر انسانی در درون خویش به دست می آید مانند: حالات شادی، اندوه، ترس، امید و همچنین درک صفاتی از اجسام با حواس ظاهری که غالباً تغییر پذیرند مانند: رنگ ها و مزه ها، فلاسفه همه این حالات و صفات روانی و

¹. طباطبایی، محمد حسین، تفسیر المیزان ترجمه: موسوی همدانی، چاپخانه دفتر انتشارات اسلامی، ج 9، ص 178

². فرهنگ ابجدی، ص 606

³. دریاباری، عنایت الله، گوهر الحکمه در شرح نهایه الحکمه، انتشارات فیضیه، 1391 ص 123.

⁴. مروری بر کلیات طب سنتی ایران، 1356، ص 194.

⁵. شیروانی، علی، ترجمه و شرح نهایه الحکمه، ج 1، انتشارات الزهراء، تهران، 1370، ص 264.

جسمانی را در یک مفهوم کلی مندرج ساخته آن را کیفیت و چگونگی نامیده‌اند. و به این صورت تعریف کرده‌اند: کیفیت عرضی است که ذاتاً قابل قسمت نیست و مشتمل بر معنای نسبت نمی‌باشد.⁶

تعریف کیفیت نفسانی:

آنگونه که شیخ الرئیس گفته، عبارت است از کیفیتی که به اجسام تعلق نمی‌گیرد و فقط در موجودات صاحب نفس به وجود می‌آید. مانند آنچه که متعلق به نفس و روح انسانی است. اقسام این نوع کیفیت بیشتر خلیات را در بر می‌گیرد.

انواع کیفیات نفسانی:

این گونه کیفیات بر دو قسم است، حال و ملکه. اگر کیفیت نفسانی در نفس راسخ و پایدار نبوده و سریع الزوال باشد مانند ظن و اعتقادی که راسخ نشده باشد، خشم شخص حلیم و غم موقت، حال نامیده می‌شود و اگر در نفس رسوخ و ثبوت داشته باشد مانند علوم، فضایل و رذایل، ملکه خوانده می‌شود.⁷

تعریف نفس و احوال آن

نفس در زبان عربی از نَفَس گرفته شده است و به معنای: روح، قلب⁸، جان، شخص انسان،⁹ فؤاد¹⁰ و روح و روان¹¹ آمده است. روح نیز با وزش و دمیدن باد از یک ریشه است. در عربی به بادهای «ریاح» و «روح» و در فارسی «روان» گفته می‌شود. در زبان یونانی کلمه (Pneuma) به معنی نَفَس، دم زدن، دم، نفس کشیدن، تنفس کردن است. کلمه (Psyche) نیز همین معانی را دارد. فؤاد، چیزی که انسان با آن اشیاء را درک می‌کند آن همان نفس انسان است، مبدئی است که انسان به وسیله آن تعقل می‌کند مرحله بدست آمدن فؤاد یک مرحله وجودی جدیدی است که به وسیله آن انسان چیزهایی را درک می‌کند که در محضرش نیست. انسان با این قوه عاقله پا به فراز ماورای محسوسات و

⁶. صدرالدین شیرازی، اسفار جلد 4.

⁷. فاضل تونی، شیخ محمد حسین، مجموعه رسائل عرفانی و فلسفی، انتشارات مطبوعات دینی، قم، چاپ دوم 1386.

⁸ قلب، آن حقیقتی است از انسان که ادراک و شعور را به آن نسبت می‌دهند.

⁹. راغب اصفهانی، ترجمه مفردات الفاظ القرآن، ص 445.

¹⁰. طباطبایی، محمد حسین، تفسیر المیزان ترجمه: موسوی همدانی، چاپخانه دفتر انتشارات اسلامی، ج 14، ص 290.

¹¹. فرهنگ ابجدی، ص 926.

جزئیات نهاده، کلیات را درک می کند و به قوانین کلی پی می برد و با قدرت تدبیرش در اقطار آسمان ها و زمین نفوذ می کند و در تمام این ها از عجایب تدبیر الهی بهرمنند می شود.¹²

اگر نفس، جمع آن نفوس باشد و خاصه حیوان (بعد اختصاصی آن) عبارت است از حساسیت و دراکت آن که نفیس ترین بعد حیوانی است و احتمال دارد مشتق باشد از تنفس که همان نفس کشیدن باشد.¹³ نفس، بر وزن فَعَلَ در اصل به معنی ذات است.¹⁴

اگر نفس، جمع آن أَنْفُس باشد، عبارت است از روح، جان،¹⁵ اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا،¹⁶ خداست که حقیقتاً ارواح مردم را هنگام مرگشان به طور کامل می گیرد.

مراد از نفس ارواح است ارواحی که متعلق به بدن هاست، نه مجموع روح و بدن، چون مجموع روح و بدن کسی هنگام مرگ گرفته نمی شود تنها جان ها گرفته می شود یعنی علاقه روح از بدن قطع می گردد و دیگر روح به کار تدبیر بدن و دخل و تصرف در آن نمی پردازد.¹⁷ مرگ واژه ای است که به جدایی روح از بدن و جسم گفته می شود.

حقیقت انسان نفس اوست که به بدن مرکب مادی تعلق یافته است و این بدن را در اغراض و مقاصد خود بکار می گیرد. زنده ماندن بدن هم از اوست لذا هرچند بدن به مرور زمان و گذشت عمر از بین می رود اما نفس که شخصیت انسان به آن است باقی است. شئون و امتیازات عمده انسان همه مربوط به نفس اوست، نفس است که اراده و شعور دارد و به همین خاطر مورد امر و نهی قرار می گیرد و سعادت و شقاوت دارد و کارهای زشت و زیبا از او سر می زند. هرچند نفس بدون بدن کاری نمی کند اما بدن جنبه آلت و ابزاری دارد که نفس برای رسیدن به اهداف و مقاصد خود از آن استفاده کرده و زمان مرگ آن را رها می کند. پس مرگ معنایش نابود شدن انسان نیست بلکه حقیقت مرگ این است که خداوند نفس را از بدن بگیرد و علاقه او را قطع کند آنگاه بعداً مبعوثش کند. آیه شریفه « وَقَالُوا ءَاذَا ضَلَلْنَا فِي الْأَرْضِ أَأَنَا لَفِي خَلْقٍ جَدِيدٍ... قُلْ يَتَوَفَّاكُم مَلَكُ الْمَوْتِ الَّذِي وُكِّلَ بِكُمْ ثُمَّ إِلَىٰ رَبِّكُمْ تُرْجَعُونَ/ آنها گفتند آیا هنگامی که ما

¹². طباطبایی، محمد حسین، تفسیر المیزان ترجمه: موسوی همدانی، چاپخانه دفتر انتشارات اسلامی، ج 14 ص 290 و ج 15 ص 76.

¹³. مصطفی حسینی دشتی، معارف و معاریف، تهران، موسسه فرهنگی آرایه، 1385، ج 5، ص 785.

¹⁴. سید علی اکبر قرشی، قاموس قرآن، دارالکتب اسلامی، تهران، 1386، ص 94.

¹⁵. راغب اصفهانی، ترجمه مفردات الفاظ القرآن، مصطفی رحیمی نیا، تهران، نشر سبحان، 1385، ص 445.

¹⁶. سوره مبارکه الزمر، آیه شریفه 42.

¹⁷. طباطبایی، محمد حسین، تفسیر المیزان ترجمه: موسوی همدانی، چاپخانه دفتر انتشارات اسلامی، ج 17، ص 407 بی تا.

مردیم و در زمین گم شدیم، آفرینش تازه ای خواهیم داشت ... بگو فرشته مرگ که بر شما مامور شده است (نفس) شما را می گیرد سپس شما را به سوی پروردگارتان باز می گرداند»¹⁸ نیز می فرماید که شما در خاک ها گم نمی شوید بلکه در دم جان دادن شما را از بدن هایتان می گیرند و محفوظ نگاه می دارند، نه گم می شوید و نه نابود می گردید. آنچه در زمین مستهلک می شود شما نیستید بدن های شماست، خود شما را ملک الموت می گیرد و ضبط می کند. پس شما غیر آن بدن هستید که در زمین دفن می شود، آنچه در زمین گم می شود بدن هاست. اما انسان ها که نفوس بشری باشد گم شدنی، از بین رفتنی و مستهلک شدنی نیستند. چون خدای تعالی انسان را که خلق می کرد از دو جزء و دو جوهر ترکیب کرد یکی ماده بدنی و یکی هم جوهری مجرد که همان نفس و روح باشد، این دو مادامی که انسان در دنیا زندگی می کند ملازم هم و با یکدیگر هستند، همین که بدن بشر می میرد، نفش همچنان زنده می ماند و انسان که (حقیقتش همان روح و نفس است) به سوی خدای سبحان باز می گردد.¹⁹

نفس، جوهری است بسیط و روحانی و زنده به ذات، دانا است و به قوت و فاعل به طبع، و او صورتی از صورت های عقل فعال است.²⁰

انسان بعد از تولدی مجدد بنام مرگ راهی سرای جاودانگی می شود. سرمنزل نهایی و غایت کمال وی سرای آخرت است. روح و نفس تمام هویت انسان است که ابتدا به برزخ و بعد به سوی آخرت رهسپار می گردد. در این جایگاه انسان طلوع دارد اما هرگز غروب نخواهد داشت گرچه در دو مرحله زندگی جنینی و حیات دنیوی غروب هم داشته است. نشئه آخرت سراسر حیات است. آیه ی مبارکه ی خالدين فيها ابدًا²¹ همین را بیان می کند که انسان در طول ابدیت خداوند متعال خواهد بود.

تفاوت مرگ و خواب

در خواب هم مانند مرگ نفس از بدن جدا می شود با این تفاوت که در خواب نفس با حفظ تعلق از بدن جدا می شود و شعاع و آثار حیاتش را در جسم می تاباند و حفظ می کند. مثلاً وقتی انسان در عالم خواب می بیند که مسافرت می رود و در جایی غیر از محل زندگی و اقامت سیر و سیاحت می کند با حفظ تعلق نفس

¹⁸. سوره مبارکه سجده آیات شریفه 10 و 11 . طباطبایی، محمد حسین، تفسیر المیزان ترجمه: موسوی همدانی، چاپخانه دفتر انتشارات اسلامی، ج 14 ص 118 . بی تا.

¹⁹. طباطبایی، محمد حسین، تفسیر المیزان ترجمه: موسوی همدانی، چاپخانه دفتر انتشارات اسلامی، ج 2، صص 170 و 172 بی تا.

²⁰. ناصر خسرو، جامع الحکمتیه، به نقل از سید جعفر سجادی، قم، فرهنگ اسلامی، بی تا، ج 4، صص 470 و 469.

²¹. سوره مبارکه بینه، آیه شریفه 8.

به جسم، سفری از نوع مجرد صورت می گیرد. اما در مرگ نفس و متعلقات آن (روح) از بدن جدا می شود.

امام باقر علیه السلام می فرمایند: ما من احد ینام الا عرجت نفسه الى السماء و بقیت روحه فی بدنه و صار بینهما سبب کشعاع الشمس فان اذن الله فی قبض الارواح اجابت الروح النفس و ان اذن الله فی رد الروح اجابت النفس الروح.²² هرکسی می خوابد نفسش به آسمان عروج می کند و روحش در بدن باقی می ماند و ارتباط بین جسم و روح مثل خورشید و شعاع خورشید است. پس اگر خداوند متعال اذن دهد در قبض روح انسان، روح دعوت نفس را اجابت می کند و اگر فرمان دهد در برگشت به سوی روح، نفس، روح را اجابت می کند.

تعریف جوهر:

چیزی است که قائم به نفس خودش باشد و محتاج به محلی (جایگاهی) نباشد که موجودیت آن وابسته به حلول در آن محل باشد. جوهر یا جسمانی است که دارای طول، عرض و عمق است (مانند سنگ، پرده و درخت) یا روحانی است که دارای طول، عرض و عمق نیست (مانند نفس که قائم به ذات است).

تجرد نفس

نفس آدمی موجودی است مجرد و ماورای بدن و احکامی دارد غیر احکام بدن و هر مرکب جسمانی دیگر (موجودی غیر مادی که نه طول دارد و نه عرض و عمق و نه در چهار دیواری بدن می گنجد) بلکه با بدن ارتباط و علقه ای دارد و یا به عبارتی با آن متحد است و بوسیله شعور و اراده و سایر صفات ادراکی، بدن را اداره می کند. پس تمام شخصیت انسان بدن نیست که بعد از کار افتادن و مردن بدن و با پوسیدن و انحلال ترکیباتش و تلاشی شدن اجزایش، فانی شود بلکه تمام شخصیت انسان چیز دیگری است که بعد از مردن بدن، باز هم زنده است یا عیشی دائم و گوارا و نعیمی مقیم دارد و یا به شقاوت و رنج و عذابی الیم می رسد. پس سعادت انسان مربوط به رویداد و سنده ملکات و اعمال اوست نه به جهات جسمانی (سفیدی و سیاهی، زن و مردی، قدرت و ضعف) و نه به احکام اجتماعی (آقازادگی، ریاست و مقام). هر شخصی که می میرد جایی نمی رود فقط طور وجودی او عوض می شود در طور مادی اش، بدن عنصری داشته و با تغییر طور، بدن عنصری را از دست می دهد و بدن مثالی می گیرد و همینطور با قیامت کبری، بدن مثالی را از دست می دهد و بدن اخروی می گیرد لذا در عالمی می میرد و در عالم

²². تفسیر صافی، ج 2، ص 486

دیگر زنده می شود بدون اینکه به جایی رود، فقط اطوار وجودی اش عوض می شود. خداوند متعال می فرماید: قد خلقکم اطواراً²³ در حالی که شما را در مراحل مختلف آفرید.

طورها: نطفه، بدن، قوه مثال یا برزخ وجودی یا قوه خیال، قوه عقل که مرتبط به عالم جبروت و عالم عقول است همانطوری که بدن انسان مرتبط به عالم ماده ناسوت است و مثال مرتبط به عالم برزخ همان ملکوت، رتبه عقلی هم متصل به عالم عقول و ملائکه است جنسش از عالم جبروت است، رتبه قلبی مربوط به عالم لاهوت است و رتبه روح مربوط به احدیت است، جمع الجمع که جمع در روح انسان است.

نکته ی مهم در قوت نفسانی

اگر شخصی قوت نفسانی پیدا کند در عین حالی که بدن عنصری اش را دارد می تواند برزخ خود را مشاهده کند و می تواند برزخ کسانی که در نشئه طبیعت مرده اند و برزخ کسانی که در نشئه طبیعت زنده هستند را ببیند و بالاتر از این می تواند برزخ کسانی که هنوز در نشئه طبیعت متولد نشده اند را هم مشاهده کند. اگر نفس مدتی ریاضت شرعی بکشد و از خواب، خوراک، لذات و نیازهای مادی کم کند و بعضاً دست بکشد روی طبیعت اثرگذار است به شرطی که فعل حرامی مرتکب نشود (ریاضت غیرشرعی فعل حرام است)، در این ریاضت نفس تقویت می شود. مثلاً دو نفر مبتلا به بیماری سرطان می شوند یکی خیلی امیدوار به درمان خود و دیگری بسیار نا امید از درمانش است آن کسی که نا امید است، بیماری او را زود از پا درمی آورد و دیگری که خیلی امیدوار است درمان می شود چون متصف به صفت امید شد و نفس در این بخش قوی شده و باعث سلامتی شخص می شود لذا در درمان بیماری ها داشتن روحیه بالا، امید و اعتقاد به درمان بسیار موثر است.

اگر نفس قوی شود روی بدن اثر می گذارد و حتی بدن را از نیازهای مادی اش غنی می کند. مثلاً: مادری به فرزندش خیلی علاقمند هست اتفاقی پیش می آید و فرزندش را از دست می دهد شوک و غم بزرگی بر مادر وارد می شود طوری که تا چند روز این مادر نه غذایی می خورد و نه می خوابد. تا قبل از مصیبت وارده، روزی سه وعده غذا می خورد خوب می خوابید ولی الآن می گوید من اصلاً اشتها ندارم که غذا بخورم، خواب ندارم که بخوابم در حقیقت یک صفت نفسانی چون غم و اندوه زیاد بر نفسش عارض شده

²³. سوره مبارکه نوح آیه شریفه 14

که نفس بر بدن غلبه کرده و انگار بدن، نیاز مادی ندارد. در اینجا می‌گویند احکام نفس بر احکام بدن غلبه کرده است بدن مقهور نفس می‌شود همانطور که نفس به خواب و غذا و امور دیگر احتیاج ندارد بدن هم به خواب و غذا احتیاج ندارد. و یا مانند حضرت موسی علیه السلام از شدت علاقه، شعف و شادی ملاقات و مکالمه با خداوند متعال که 40 روز و شب در کوه طور نه غذا خورد، نه آب نوشید و نه خوابید.

اگر کسی مانند مرتاض ها، نفس خود را ریاضت دهد، نه تنها حاکم بر نفس و بدن خود می‌شود بلکه بر ابدان دیگران هم تاثیر گذار است همه این ها بسته به قوت نفس است. وقتی نفس با ریاضت چه شرعی و چه غیر شرعی، قوت پیدا کند کارهای خارق العاده می‌کند که می‌فرمایند احکام نفس بر احکام بدن غلبه می‌کند و بدن تابع نفس می‌شود و قوه خیال شخص آنقدر قوی می‌شود که هرچه تصور کند بر ماده تصرف می‌کند و ماده، تابع خیال نفس می‌شود.

خیال نفس انسان کامل، شق القمر، ردالشمس، قلع در خیبر و مرده زنده می‌کند. نفس اگر قوی شود بدن، محکوم نفس می‌شود و هرچه نفس امر کند بدن همان می‌شود.

نفس در مرتبه ای از مراتب نفسانی اش خیالی و مثالی است و با عالم مثال نظام هستی مرتبط و از آن تاثیر پذیر است و بنا به شروطی، تمام افعال مثالی نفس در آن عالم پیداست. لذا در ادراک مثالی، اگر نفس قوت انصراف از خود پیدا کند و توجه به مثال عالم نماید می‌تواند بر اساس اتحاد وجودی مراتب نفوس با مراتب عالم در دیگر نفوس تاثیر گذارد.

ملاصدرا در تبیین توانمندی نفس می‌گوید:

«هرگاه نفس انسان به مرتبه ای برسد که متمایز از سایر نفوس به جهت کثرت معقولات اولیه و شدت استعداد و سرعت قبول انوار عقاید که ذاتا درخشنده و تابان است، موجب بارور شدن دیگر نفوس می‌شود، این چنین قوه ای که نیاز به کسب علم از محضر معلم بشری ندارد، نفس قدسیه نبویه است» که به «یَکَاذُ رَیْنُهَا یُضِیْءُ وَ لَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ / (روغنش آن چنان صاف و خالص است که) نزدیک است بدون تماس با آتش شعله ور شود»²⁴ همانند شده است.

نفس از بین رفتنی نیست

انسان بعد از مردن در زمین گم نمی‌شود و اجزایش در هم و بر هم و ناپدید نمی‌شود چراکه فرشته ای که موکل انسان است وی را به تمام و کمال تحویل می‌گیرد و نمی‌گذارد گم شود بلکه در قبضه و حفاظت آن فرشته هست. آنچه از انسان گم می‌شود بدن ها است نه نفس انسان. روح از جنس امر خداست و آن

²⁴. سوره مبارکه نور آیه شریفه 35

هم امری است آنی نه تدریجی که وجودش مقید به زمان و مکان باشد. پس نفس مادی نیست گرچه با جسم و بدن مادی در ارتباط بوده و به آن تعلق دارد. نفس نسبت به جسمی که در آغاز مبدء وجود او بوده - یعنی بدنی که باعث و منشاء پیدایش آن بوده - به منزله میوه از درخت و به وجهی روشنایی از نفت (و منبع انرژی و تغذیه) است.²⁵

پس نفس و روح انسان موجودی است مجرد از ماده یعنی آن حقیقتی که هریک از ما در هنگام سخن گفتن با عبارات: «من»، «تو»، «شما» و «ما» از آن حکایت می کنیم. منظور از مجرد نفس یعنی موجودی مادی، قابل قسمت و دارای زمان و مکان نباشد. با توجه به نکات فوق:

(الف) ما در خود معنایی و حقیقتی می یابیم که از آن به «من» تعبیر می کنیم.

(ب) هر انسانی در این درک و مشاهده مثل ما است و در تمامی انسان ها مساوی است که در تمام لحظات زندگی و شعورمان متوجهیم که من، من هستم.

(ج) این من مشخصا در هیچ یک از اعضا و جوارح ما قرار ندارد نه در حواس ظاهری ما پنهان شده است و نه در اعضای باطنی مان چون بارها از داشتن حواس ظاهری و باطنی غفلت می کنیم اما هرگز از من، غفلت نمی کنیم پس این من غیر بدن و غیر اجزاء بدن است.

(د) من نه قابل دگرگونی است و نه قابل انقسام. اما بدن و اجزاء آن و مواد و سلول هایی که در بدن بوده دگرگون شده و علی الدوام تغییر پیدا می کنند. من قابل انقسام نیست اما بدن هست.

ابوعلی سینا می گوید: خداوند مردم را از گرد آمدن سه چیز آفرید: یکی تن، که او را به تازی بدن یا جسد خوانند و دیگری جان، که آن را روح خوانند و سوم روان، که آن را نفس خوانند.

به اعتقاد ابن سینا نفس، جوهر واحدی است که حقیقت انسان را تشکیل داده و مصدر افعال مختلف در انسان می باشد.²⁶ به عبارت دیگر، آنچه مبدء صدور کارهایی است که پیوسته به یک نهج نیست و از روی اراده است، آنرا نفس می نامیم، این لفظ برای این شیئی، از حیث ذات و گوهر آن اسم نیست بلکه از جهتی است که مبدء این کارها به شمار می آید.²⁷ پس به نظر ابن سینا آن نیرویی که منجر به ظهور حرکت

²⁵. طباطبایی، محمد حسین، تفسیر المیزان ترجمه: موسوی همدانی، چاپخانه دفتر انتشارات اسلامی، ج 1، ص 530

²⁶. ایروانی، محمود و ناصر صبحی قراملکی، علم النفس از دیدگاه دانشمندان اسلامی، تهران، سازمان سنجش، ۱۳۸۱، ص ۳۵ و بنی جمال، شکوه، علم النفس از دیدگاه دانشمندان اسلامی و تطبیق آن با روانشناسی جدید، انتشارات دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ص 23، 1393.

²⁷. طباطبایی، سید محمد حسین؛ نهاییه الحکمه، ص ۳۰۷-۳۰۶، موسسه نشر اسلامی، قم، ۱۴۲۲

و ادراک می‌شود، نفس نام دارد.²⁸ ابن سینا نفس را کمال اول²⁹ برای جسم طبیعی آلی تعریف کرده است.³⁰ وی نفس را «روحانیه الحدوث و البقاء» می‌داند و تاکید می‌کند که تا جسم آمادگی خاص نیابد، نفس امکانی، حادث و افاضه نمی‌شود.³¹

ابن سینا اعراض نفسانی را حالات نفس می‌داند و می‌گوید نفس در این دار چون همراه با بدن است دچار احوالاتی (تاثیر) می‌شود که مطابق این بدن مادی است که اگر بدن نداشت دچار این احوال نمی‌شد. برخی از روان کاوان می‌گویند: نفس عبارت است از حالت متحدی که از تاثیر و تاثیر حالات روحی پدید می‌آید، چون انسان دارای ادراک بوسیله اعضای بدن است، دارای اراده هست، خشنودی و محبت هم دارد، کراهت و بغض نیز دارد و از این قبیل حالات در آدمی بسیار است که وقتی دست به دست هم می‌دهند و این، آن را و آن، این را تعدیل می‌کند و در یکدیگر اثر می‌گذارند، نتیجه اش این می‌شود که حالتی متحد پدید آید که از آن تعبیر به من می‌کنیم.³²

زکریای رازی می‌گوید که از نظر افلاطون برای انسان سه نفس هست.

الف) نفس گویا و ایزدی که مزاج مغز از این بهرمند است. حس و حرکت ارادی، تخیلی و اندیشه و یادگیری و یادآوری از مغز است.

ب) نفس غضبی و جانوری. نفس گویا از این نفس غضبی برای سرکوبی نفس شهوانی کمک می‌گیرد. این نفس همه مزاج قلب است. گرمش و جنبش رگها از دل است.

ج) نفس گیاهی (نباتی) و بالنده شهوانی که تن را خوراک رساند که به منزله ابزار و آلت نفس گویاست. موادی را که بدن از دست می‌دهد توسط این نفس تامین و جبران می‌شود. این نفس همه مزاج جگر است. خوردن، تفاخر و مباهاات کردن انسان از جگر است. دو نفس گیاهی و غضبی برای نفس گویا آفریده شده اند.

نظر افلاطون به گفته رازی آنست که انسان با طب جسمانی (تن پزشکی) فعالیت و کوشش می‌کند و با طب روحانی (روانپزشکی) استدلال، حجت و برهان برای تعدیل سه نفس مذکور می‌کند. تا افراط و

²⁸. ملکشاهی، حسن، ترجمه و شرح اشارات و تنبیهات ابن سینا، تهران، سروش، چاپ سوم، ۱۳۷۵.

²⁹. کمال اول: آن چیزی که نوع را بالفعل می‌کند. (ابن سینا، النفس من کتاب الشفاء، ص ۱۸، انتشارات بوستان کتاب، ۱۳۸۵).

³⁰. ابن سینا، النفس من کتاب الشفاء، ص ۲۲، انتشارات بوستان کتاب 1385.

³¹. ابن سینا، حسین بن عبدالله، الشفاء، الالهیات، مقدمه ابراهیم مذکور، تحقیق الاب قنواتی و سعید، زاید، تهران، انتشارات ناصر خسرو، 1363، ص 408.

³². طباطبایی، محمد حسین، تفسیر المیزان ترجمه: موسوی همدانی، چاپخانه دفتر انتشارات اسلامی، ج 1، ص 556.

تفریط در نفس ها ایجاد نشود. کوتاهی در نفس گیاهی آن است که به غذا و رشد بدن اهمیت ندهد و بدن رشد لازم را نداشته باشد. اما افراط و زیاده روی در نفس گیاهی به این است که بدن بیش از نیازش تغذیه شود و یا غرق در لذت ها و شهوات شود.

کوتاهی در نفس غضبی، ننگ و عار بودن تامین نیازهای شهوانی و از بین بردن و سرکوب کردن قوه شهوت و مانع از آرزوهای آن شدن است. زیاده روی آن به این است که خودبزرگ بین شود و دوست داشته باشد همیشه غالب و چیره ورزی باشد به حدی که به مردم و سایر جانداران قهر و غضب کند و تنها همش این باشد که برای همه بزرگی و کبر بورزد.

تفریط و کوتاهی در کار نفس به این است که انسان در باره تعجب برانگیز بودن این جهان فکر نکند و علاقمند به شناخت آنچه در آن است را نداشته باشد مخصوصا در مورد دانشی که مربوط به تن و جسد است. و فکر نکند که بعد از مرگ چه به سرش خواهد آمد چون کسی که از کنار این جهان و شگفتی های آن بدون تفکر و تعقل بگذرد، نفسش به شناخت آنچه در آن است اقدام نمی کند و او مانند حیوانات، ماهیان و حشرات است که هرگز اندیشه و تفکر نمی کنند و چیزی یاد نمی گیرند. زیاده روی در کار نفس، حرص و گرایش شدید درونی و چیرگی فکر در این امور است که نفس شهوانی نتواند خور و خواب و چیزهایی که برای بازسازی بدن لازم است را بدست آورد و در نتیجه مزاج تن تباه شود و شخص به بیماری و سواس سودایی و مالیخولیا مبتلا شود.

نفس گویا، باید به بعد از مرگ نیز توجه کرده و برای بعد از مفارقت نفس از بدن تدارک ببیند تا زنده ی گویا و نامیرا گردد. رازی می گوید: حیات و نطق (تفکر) از ذاتِ نفس گویا حاصل می شود. نفس، جوهر روحانی است که به ذات خود زنده است و چون قرین و همنشین جسمی از اجسام گشت، آن را مانند خود می نماید. مانند صورت آتش که جوهری سوزان است که اگر آن را در منار (محل، مکان و جایگاه نور و روشنایی که در ایام سابق منار با گرما و حرارت همراه بود) جسمی از اجسام قرار دهی، آن جسم را هم مانند خود داغ می کند.³³ اخوینی نیز نفس را جوهر و روح را جسم می داند.³⁴

³³. شیرازی، ملاصدرا محمدبن ابراهیم قوام، مفاتیح الغیب، ترجمه محمد خواجهی، تهران، بی نا، بی تا، ص 853.

³⁴. اخوینی، احمد، هدایت المتعلمین فی الطب، ص 61

علامه طباطبایی می‌فرماید: نفس تعلق روح به بدن است که با حواس پنجگانه بینایی، شنوایی، چشایی، لامسه و بویایی که اولین رابطه انسان با محیط خارج است ظاهر می‌شود و به وسیله این حواس خیر را از شر و نافع را از مضر تمیز می‌دهد تا کمال خود را بدست آورد.³⁵

در هر یک از این حواس نظامی حیرت انگیز و وسیعی که خاص خودش است وجود دارد که اعمال خاص خودشان را دارند نظام شنوایی و بینایی بسیار دقیق و منظم در کنار هم قرار دارند و با تدبیر واحد اداره می‌شوند و مدبر همه آنها یکی است آنهم نفس انسان است. مراد از نفس یعنی نفس انسانیت و جان همه انسان ها «و نفس و ما سواها» سوگند می‌خورم به نفس و آن چیز نیرومند و دانا و حکیمی که آن را این چنین مرتب خلق کرد و اعضاء و قوایش را تعدیل کرد.

کلمه نفس در اصل به معنای همان چیزی است که به آن اضافه می‌شود. پس نفس الانسان یعنی همان خود انسان است. اما بعد از معنای اصلی استعمالش در شخص انسانی که موجودی مرکب از روح و بدن است می‌باشد. مانند «هو الذی خلقکم من نفس واحده/ او خدایی است که (همه) شما را از یک فرد آفرید»³⁶ و یا «من قتل نفسا بغير نفس»³⁷. آنگاه همین کلمه را در روح انسانی استعمال کرده اند. چون آنچه که باعث تشخیص شخصی انسان است، علم، حیات و قدرت است که آن هم قائم به روح آدمی است.³⁸ حقیقت آدمی همان نفس اوست که در نزد خدا محفوظ است.

نفس انسان از اعمال زشت متأثر شده و نقش و صورتی زشت به خود می‌گیرد که این نقوش و صورت ها مانع از آن می‌شود که نفس آدمی حق و حقیقت را درک کند و میان آن و درک حق حائل می‌شود. نفس انسان به حسب طبع اولیه اش صفا و جلایی دارد که حق را آنطور که هست درک می‌کند و آن را از باطل و نیز خیر را از شر تمیز می‌دهد.

خداوند متعال موهبت ها و نعمت هایی را که به انسان داده است مربوط به حالات نفسانی خود انسان است که اگر آن حالات موافق با فطرتش جریان یافت آن موهبت ها و نعمت ها هم جریان داشته باشد.

مراحل و عوالم نفس در نظر عرفا

³⁵. طباطبایی، محمد حسین، تفسیر المیزان ترجمه: موسوی همدانی، چاپخانه دفتر انتشارات اسلامی، ج 18، ص 568

³⁶. سوره مبارکه اعراف آیه شریفه 189 و نساء آیه 1 و زمر آیه 6

³⁷. سوره مبارکه مائده آیه شریفه 32

³⁸. طباطبایی، محمد حسین، تفسیر المیزان ترجمه: موسوی همدانی، چاپخانه دفتر انتشارات اسلامی، ج 14، ص 402 و ج 20، ص 477.

(1) طبع: عبارت است از قوای طبیعی که مرحله نازله حقیقت انسانی است یعنی قوای نباتی و آثار و افعال آن، چون اکل و شرب و امثال آن ها که خلاصه در این مرتبه طبیعت، بدن در مقام حیات نباتی است.

(2) نفس: بالاتر از مرتبه طبع است که عبارت است از قوای حیوانی و ادراکات حس، خیال و وهم، خلاصه مقام و مرتبه حیات حیوانی.

(3) قلب: که توجه به عالم غیب است و لیکن آمیخته است با نظر به عالم شهادت و این مقام به مراتب از مقام نفس عالی تر و برتر است. قلب سلیم بالاترین درجه آن است و بعد قلب آرام و قلب منیر است.

(4) روح: که آن مرتبه و مقام نفس ناطقه است که از چنگ قوای بدن و آثار طبع و نفس به کلی مستخلص شده و به روحانیون عالم قدس پیوسته است.

(5) سرّ: در این مقام است که عارف به معرفت حق و جمال الهی آشنا و بینا می شود و سرّ الهی را در همه موجودات مشاهده می کند و به زبان ذات می گوید: «ما رأیت شیئاً الا و رأیت الله فیه» و به قول عارف عریان:

به صحرا بنگرم صحرات و بینم به دریا بنگرم دریات و بینم
به هر جا بنگرم کوه و در و دشت نشان از قامت رعنائ و بینم.

که در این مقام سرّ، این و آن، دریا و صحرا هنوز مشاهدهند.

(6) خفی: که در این مرتبه، تنها خدا را مشاهده می کند نه چون مقام سرّ که خدا را در دریا و صحرا مشاهده می کرد. الهی هب لی کمال الانقطاع علیه. مثل حضرت زهرا سلام الله علیها که انقطاع کامل از همه چیز دارد غیر از خداوند تبارک و تعالی.

(7) اخفی: که در این مقام فنای در حق است. منتها التفات به فنا هم در این مقام نیست چنانکه در مقام خفی بود. عارف رومی در این دو مقام خفی و اخفی بسیار بلند فرمود که در خدا گم شو کمال این است و بس (یعنی مقام خفی و فناء فی الله) گم شدن گم کن وصال این است و بس (یعنی فناء از فنا)

یامبر صلی الله علیه و آله فرمود: لی مع الله وقت لایسعی فیه ملک مقرب او نبی مرسل یعنی نه هیچ نبی مرسل و نه ملکی اونجا همراه من نیست منم و خدا. اونجا خودش هم نیست یعنی هر چه است خداست.

تفاوت نظر شیخ الرئيس و صدر المتألهین در رابطه با نفس و قوا

شیخ الرئيس می گوید: نفس بوسیله قوا، کارهای خود را انجام می دهد. یعنی: نفس با آلت کار می کند، و قوای ادراکی محصول خود را در اختیار نفس قرار می دهند.

صدر المتألهین معتقد است: نفس در موطن قوا ادراک می کند. یعنی: در استکمال جوهری نفس، نفس در طبیعت، طبیعت بوده، و در موطن خیال، مجرد خیالی داشته، و در موطن عقل، مجرد به مجرد عقلی است، پس "النفس فی وحدته کل القوی" پس با آنکه نفس با قوا کار می کند، ولی خود نفس در مرحله قوا، قواست.³⁹

انواع نفس در قرآن:

1- نفس لوامه، نفس مومن است که او را در دنیا به خاطر گناهانش و سرپیچی از اطاعت خدا، و یا جان انسان که به خاطر کم بودن اطاعتش، در قیامت ملامت می کند. از انجام کار بد و ارتکاب گناهان توبیخ می کند. مانند اینکه: اگر سرعت ماشین 120 به بالاتر رود آلام و زنگ می زند و اگر چند دقیقه به آن توجه و عمل نشود ساکت و خاموش می شود.

2- نفس بصیره: روئیت قلبی و ادراک باطنی. انسان خود را بهتر از هرکس دیگر می شناسد هرچند که برای نهان کردن نفس خود پرده ها بیندازد. وقتی باطن اصلاح شد ظاهر نیرومند می شود. «بل الانسان علی نفسه بصیره و لو القی معاذیره/ بلکه انسان خودش از وضع خود آگاه است هرچند(در ظاهر) برای خود عذرهایی بتراشد»⁴⁰

3- نفس مطمئنه: نفسی است که با علاقمندی و یاد پروردگارش سکونت یافته بدانچه او راضی است رضایت می دهد. 4- نفس اماره که امر کننده از عالم امر است. 5- نفس ملهمه 6- نفس مرکزی. 7- نفس مسوله. وصف نفوس مطمئنه با راضیه و مرضیه، برای آن است که اطمینان و سکونت یافتن دل به پروردگار مستلزم آن است که از او راضی باشد و هیچ سائحه ی به خشم آورنده ای او را به خشم نیلورد و هیچ معصیتی دل او را منحرف نکند و هر قضا و قدری که او برایش پیش می آورد کمترین چون و چرایی نکند و در نهایت خدا هم از او راضی می شود.

اطمینان به معنای سکون و آرامش است و اطمینان به چیزی به این است که انسان با آن دلگرم و خاطر جمع باشد. «الذین آمنوا و تطمئن قلوبهم بذكر الله الا بذكر الله تطمئن القلوب/ آن ها کسانی هستند که ایمان

³⁹ . مقدمه ترجمه و شرح نفس شفا/استاد نانیجی

⁴⁰ . سوره مبارکه القیامه آیات شریفه 14 و 15

آوردند و دلهایشان به یاد خدا مطمئن (و آرام) است آگاه باشید تنها به یاد خدا دل ها آرامش می یابد»⁴¹ ایمان همان پذیرایی و قبول مخصوصی از ناحیه نفس، نسبت به آن چیزی است که درک کرده است. قبولی که باعث شود نفس در برابر آن ادراک و آثاری را که اقتضا دارد تسلیم شود در نتیجه ی آن سایر قوا و جوارح نیز آن را قبول کرده و مانند نفس در برابرش تسلیم شود. ایمان و اطمینان قلب یعنی انسان خود را در قبول امر، مقبول در امنیت ببیند و قلبش با آن تسکین و آرامش یابد، و آن امر در قلبش راه پیدا کند و در آن جایگزین شود بدون اینکه قلب، مضطرب و یا روی گردان شود. حیات و یا معیشت نعمتی است که مایه ی خوشی و سعادت زندگی است بنابر این قلب با آن آرامش و سکون می یابد و از اضطراب خلاص می شود و چنین آرامش و سکونی برای احدی دست نمی دهد مگر آنکه به خدا ایمان داشته باشد و عمل صالح کند، پس تنها خداست که مایه اطمینان خاطر و خوشی زندگی است.

سکینه از ماده سکون به معنای قرار گرفتن دل و نداشتن اضطراب باطنی در تصمیم و اراده است یک نوع حالت قلبی است که موجب سکون نفس و ثبات قلب می شود. مانند حال انسان حکیم⁴² که هرکاری را می کند باعزم انجام می دهد خدای متعال این حالت را از خواص ایمان کامل قرار داده و آن را از مواهب بزرگ خوانده است. کسی که دارای ایمان به خداوند است تکیه بر پایگاهی دارد که هیچ حادثه و گرفتاری سکونت وی را به اضطراب تبدیل نمی کند چون به رکنی وابسته است که انهدام نمی پذیرد. لذا می توان گفت که سکینت امری است از طرف خدای تعالی که باعث استقرار قلب، و آرامش نفس و محکمی دل می شود.⁴³

از منظومه روایات در باب سکینت هم بدست می آید که آن، مرتبه ای از مراتب سیر نفس به سوی کمال است، کمالی که باعث آرامش نفس در برابر امر خدا می شود.

معانی نفس در قرآن کریم

کلمه نفس در آیات قرآن 61 بار تکرار شده است و دارای معانی گوناگون می باشد. بعضی از مفسرین می گویند: نفس دارای سه معنی است، یکی به معنی روح، دوم به معنی تأکید و سوم به معنی ذات و اصل. در قاموس قرآن آمده است که نفس در قرآن در 5 معنی به کار رفته است.

⁴¹. سوره مبارکه رعد آیه شریفه 28

⁴². حکیم کسی است که واقع و حقیقت را دریافته باشد بنابر این انسانی است ساخته شده و وارسته به فضایل است. طهرانی، مجتبی، نفس و اوصاف آن، موسسه پژوهشی مصابح الهدی، تهران، 1396 ص134

⁴³. طباطبایی، محمد حسین، تفسیر المیزان ترجمه: موسوی همدانی، چاپخانه دفتر انتشارات اسلامی، ج 2، از ص438 تا ص440

1-به معنای روح، مانند «الله یتوفی الانفس حین موتها...»⁴⁴ خداوند ارواح را هنگام موت از ابدان می گیرد.

2-به معنای ذات و شخص مانند «و اتقوا یوما لاتجزی نفس عن نفس شیئاً»⁴⁵ بترسید از روزی که کسی از کسی کفایت نمیکند.

3-به معنای تمایلات نفسانی و خواهش های وجود انسان و غرایز او مانند «و ما ابری نفسی ان النفس لاماره بالسوء...»⁴⁶ من نفس خود را تبرئه نمی کنم که نفس بسیار به بدی فرا می خواند.

4-به معنای قلب، دل و باطن، مانند «و اذکر ربک فی نفسک تضرعاً و خیفه»⁴⁷ پروردگارت را در قلب خود از روی تضرع و خوف یاد کن.

5-به معنای بشر اولی مانند «خلقکم من نفس واحدہ ثم جعل منها زوجها»⁴⁸ شما را از یک نفس آفریده، آنگاه از آن نفس، زوج آن را قرار داد.⁴⁹

مراتب نفس از منظر قرآن

مرتبه اول: نفس آماره نام دارد. آماره صیغه مبالغه است؛ یعنی نفسی که بسیار بسیار به گناه دعوت و امر می کند.

در سوره یوسف می خوانیم که: «و ما أبرئ نفسی انّ نفساً لأماره بالسوء إلا ما رحم ربی». ⁵⁰ من هرگز خودم را تبرئه نمی کنم، زیرا که نفس سرکش بسیار به بدیها امر می کند، مگر آنچه را پروردگارم رحم کند که او بسیار آمرزنده و مهربان است. این مرتبه از مراتب نفس است که باید مهار شود و مواظبش بود و این مواظبت تنها با اخلاص؛ یعنی در اعمال فقط خدا را دیدن قابل کنترل است.

مرتبه دوم: نفس لّوامه در قرآن مطرح است.

⁴⁴. سوره مبارکه الزمر، آیه شریفه 42.

⁴⁵. سوره مبارکه البقره، آیه شریفه 48.

⁴⁶. سوره مبارکه یونس، آیه شریفه 53.

⁴⁷. سوره مبارکه الاعراف، آیه شریفه 205.

⁴⁸. سوره مبارکه الانعام، آیه شریفه 98.

⁴⁹. قریشی، 1376، ج7، ص94 تا 96.

⁵⁰. سوره مبارکه یوسف، آیه شریفه 53.

لَوَامِه از ریشه لَوَم گرفته شده است؛ یعنی بسیار بسیار ملامت‌گراست. در سورة قیامت آمده که: «لَا أُقْسِمُ بِبَوْمِ الْقِيَامَةِ وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَامَةِ»⁵¹. به روز قیامت سوگند می‌خورم و به نفس ملامت‌گر قسم می‌خورم. این ملامت‌گری نفس در مقابل کارهای بد و ناعادلانه است، از این‌رو باید پر و بال داده شود، این مرتبه باید تقویت شود. این مرتبه نسبت به مرتبه اول، انسان را از فساد و تباهی باز می‌دارد و انسان بزه‌کار را همواره سرزنش می‌کند.

مرتبه سوم: نفس مُلَهْمِه است که خداوند به آن سوگند یاد کرده است و فجور و تقوا را به آن الهام کرده است. نفس الهام‌کننده به کارهای خیر و شر است: «وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّيْنَاهَا» «فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا». سوگند به نفس و آنکه (آن چیز نیرومند و دانا و حکیمی که) آن را این چنین مرتب خلق کرد و اعضایش را منظم و قوایش را تعدیل کرد پس بزه‌کاری و پرهیزکاری‌اش را به او الهام کرد. «قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا وَ قَدْ خَابَ مَنْ نَسَّاهَا»⁵². بی‌تردید کسی که نفس را از آلودگی پاک کرد و رشد داد بر موانع و مشکلات دنیا و آخرت پیروز شد. و کسی که آن را به آلودگی‌ها و امور بازدارنده از رشد بی‌الود از رحمت حق نومید شد. خداوند در این سوره به امور مهمی همچون: خورشید و گسترش روشنایی‌اش، ماه تابان، شب آرامش دهنده، آسمان و بنا کننده آن و زمین و گسترش دهنده آن (خدا) و به نفس قسم یاد کرده است. نکره آوردن کلمه «نفس» به این جهت است که آنقدر این خلقت اهمیت دارد که قابل تعریف و توصیف نیست و مراد از آن، نفس انسانیت و جان همه انسان هاست.

«فَالْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا...»⁵³ سپس فجور و تقوای «شر و خیرش» را به او الهام کرده است. که هرکس نفس خود را پاک و تزکیه کرده رستگار شده است. فجور دریدن پرده حرمت دین است و تقوی یعنی اجتناب از فجور و دوری کردن از هر عملی که با کمال نفس منافات داشته باشد. کلمه الهام به معنای آن است که تصمیم، آگاهی و علمی از خبری در دل آدمی بیفتد. و مراد این است که خدای تعالی صفات عمل انسان را به وی شناسانده و به او فهمانده است عملی که انجام می‌دهد تقوی است و یا فجور است. کمال نفس انسانی در این است که به حسب فطرت تشخیص دهنده فجور از تقواست. تعظیم شعائر الهی، از آثار سلامت قلب و تقوای نفس است.⁵⁴

⁵¹. سوره مبارکه القیامه، آیات شریفه 1 تا 2.

⁵². سوره مبارکه الشمس، آیات شریفه 7 تا 10.

⁵³. سوره مبارکه شمس آیه شریفه 8.

⁵⁴. طباطبایی، محمد حسین، تفسیر المیزان ترجمه: موسوی همدانی، چاپخانه دفتر انتشارات اسلامی، ج 4، ص 595.

از آنجا که انسان در پیمودن راه و تعیین سرنوشتش کاملاً مختار است، در این مرتبه می‌تواند از خدا کمک بگیرد به وسیله ملکی که از جانب خداوند مأمور است که به درخواست کننده آن الهام کند به کارهای خیر، یعنی در این مرحله مستقلاً نه شیطان می‌تواند برای ما تصمیم بگیرد و نه ملک الهام کننده خیر، بلکه این خود ما هستیم که تصمیم می‌گیریم این یعنی همان اختیار، در حقیقت نفس ما، در دست ما و اختیار ما می‌باشد. انسان می‌تواند با یک تصمیم به اوج کمال و سعادت دنیا و آخرت برسد مانند حضرت یوسف، بلقیس یا آسیه همسر فرعون، و یا با تصمیمی هم می‌تواند از اوج، به قعر جهنم سقوط کند مانند شریح قاضی، ابن ملجم، عمر بن سعد و شمر.

مرتبه چهارم: نفس مطمئنه است.

«يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ» ای جان آرام گرفته و اطمینان یافته. «ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً» به سوی پروردگارت بازگرد در حالی که از او خشنودی و او هم از تو خشنود است. «فَادْخُلِي فِي عِبَادِي» پس در میان بندگانم باز آی. «وَادْخُلِي جَنَّتِي»⁵⁵ و در بهشتم وارد شو.

نفس مطمئنه را هیچ چیز نمی‌تواند به اضطراب بیندازد و می‌توان گفت تنها یک راهکار مهم برای رسیدن به این مرتبه (مطمئنه) وجود دارد و آن ذکر خداست. «لَا بُدَّكَرَ اللَّهِ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ» و در هر حال ذکر لسانی مانند «یاالله»، «لا اله الا الله» گفتن و صلوات فرستادن و ذکر قلبی داشتن است. از کلمات راضیه مرضیه استفاده می‌شود که، اول اولیای خدا از خدا راضی می‌شوند و بعد خدا از آنها راضی می‌شود.

نفس انسان بعد از بُعد ملکوتی‌اش نفخه الهیه است که در سیر صعود به مقام نفس مطمئنه و تا آنجا بالا می‌رود که به مرتبه «قَاب قَوْسینَ اَوْ ادْنٰی» مشرف می‌شود. و در بعد ناسوتی‌اش تا آنجا سقوط می‌کند که قرآن می‌فرماید: «... اُولَئِكَ كَالْاَنْعَامِ بَلْ هُمْ اَضَلُّ...»⁵⁶ یا «ثُمَّ رَدَدْنَاهُ اَسْفَلَ السَّافِلینَ»⁵⁷ آنگاه او را به سبب گناهکاری به مرحله پست‌ترین پستان بازگردانیدیم.

عالی‌ترین مرتبه نفس، نفس مطمئنه است. چون در این مرتبه (نفس مطمئنه) چیزی جز خیر و رحمت ویژه الهی برای اولیای خود نیست.

خسران نفس به معنای آن است که انسان نفس خود را در معرض هلاکت و بدبختی قرار دهد، به طوری که استعداد کمالش از بین برود و سعادت به کلی از او فوت شود.

⁵⁵. سوره مبارکه الفجر، آیات شریفه 27 تا 30.

⁵⁶. سوره مبارکه اعراف، آیه شریفه 179

⁵⁷. سوره مبارکه التین، آیه شریفه 5.

قوای نفسانی:

ابوعلی سینا قوای نفسانی را به سه جنس تقسیم می کند

- 1- نیروی نباتی که کمال اول برای جسم طبیعی از جهت تولد، رشد و تکثیر است.
- 2- نیروی حیوانی که کمال اول برای جسم طبیعی از جهت ادراک جزئیات و تحرک با اراده است.
- 3- نیروی انسانی که کمال اول برای جسم طبیعی از جهت ادراک امور کلی و انجام کار با اختیار فکری و استنباط با رای است.

انسان از جهت اینکه رشد و نمو دارد مرتبه نباتی نفس ناطقه است و از جهت اینکه حس و اراده دارد مرتبه حیوانی نفس ناطقه است و از جهت اینکه حق را از باطل تشخیص و ادراک کلیات امور می کند مرتبه ناطقه انسانی و از جهت اینکه ارتباط با عالم غیب پیدا کند و از حقایق و کلیات مرسله بهره می برد مقام عقل کل است.

خوردن و آشامیدن مرتبه نباتی، ازدواج مرتبه حیوانی، فکر و اندیشه مرتبه انسانی است پس انسان همه این مراتب را داراست مثل اینکه انسان مرتبه کودکی، نوجوانی، جوانی، میانسالی و پیری را دارد. هر عملی را که انسان انجام می دهد یک بدن مثالی می سازد مثلاً وضو می گیرد حالت و بدن مثالی وضو، نورانیت و برکت (نعمت هایی که انسان را به خیر و سعادت رسانیده و به سوی عاقبت پسندیده اش سوق دهد) می شود اگر غیبت می کند بدن مثالی اش مطابق حقیقت و واقعیت غیبت می شود.

اگر آدمی به مرتبه بالاتر رفت، مرتبه پایین تر را هم دارد چون هرچه به مراتب بالاتر می رود کمالات مراتب مادون را دارد مثل اینکه کودکی که کلاس سوم بوده و به کلاس چهارم ابتدایی رفته است کمالات و علوم کلاس سوم و دوم و اول ابتدایی را داراست نه اینکه به کلاس چهارم رفته باشد نسبت به علوم سوم، دوم و اول جاهل باشد.

پس انسان که ابتدا نطفه بوده رشد نباتی می کند و علقه، مضغه و عظام می شود که تا اینجا دارای نفس نباتی است و بعد از مدتی، اعضا و جوارح شکل گرفته و دارای حس و اراده می شود که این نفس نباتی، تبدیل به نفس حیوانی می شود. با این که نفس حیوانی شد، با این حال کمالات نفس نباتی را هم داراست، همچنان که رشد نباتی خود را داراست و بعد همین نفس حیوانی، نفس انسانی می شود که ادراک کلیات و فکر و اندیشه دارد و این نفس انسانی کمالات نفس حیوانی و نباتی را داراست علاوه بر این، رشد و نمو، حس و اراده را هم داراست بنابراین، همه این ها مراتب یک نفس است که مرتبه به مرتبه کمالاتی به

کمالات دیگر اضافه شد و در عین حال کمالات مادون را داراست. پس نفس انسانی ابتدا بصورت قوه در متن نطفه بوده که همان نفس نباتی است بعد این به نفس حیوانی تبدیل می شود و همین نفس حیوانی که ابتدا قوه و بعد نفس نباتی بود، نفس انسانی می شود.

لذا نفس و بدن دو حقیقت جدای از هم نیستند بلکه یک حقیقت است که بدن شأنی از شئون نفس است. انسان حقیقت ممتدی است از فرش تا فوق عرش، که فرش آن بدن و فوق عرش، مقام لایقی نفس است. بنابراین نفس حقیقت واحدی است که در هر مرتبه ای عین همان مرتبه است مثلاً نفس در مرتبه بدن، بدن است و نفس در مرتبه خیال، خیال و در مرتبه عقل، عقل است. پس نفس و بدن دو چیز جدایی نبودند که باهم متحد شوند و یک چیز بشوند بلکه نفس ذومراتب است که در هر مرتبه، عین همان مرتبه است نفس در مرتبه بدن، منطبق در بدن و خود بدن است. نفس یک حقیقت واحدی است به اعتبار و عناوین گوناگون، که بدن، خیال، عقل، قلب، روح، خفی همه اعتبارات نفس هستند که نفس در مرتبه بدن، عنوان و اعتبار بدن را گرفته است که همه این اعتبارات در حقیقت، نفس هستند. لذا نفس در ظهور و شئویش عین شئویش است ولی در مرتبه ذاتش، هویت غیبیه لایتناهی بی ظهور و بی اسم و رسم است. نفس انسان یک حقیقت است که نفس نباتی، نفس حیوانی و نفس انسانی را داراست که از نطفه تا به مرتبه شامخ انسانیت، مرتبه به مرتبه شکوفا می شود. وقتی تصویری مطلوب یا نا مطلوب از چیزی در مخیله ی انسان پدید آمد قوه دیگری را بر می انگیزد و او را به حرکت در می آورد که دو قسم است:

- 1- شهوانی انگیزشی که انسان را با نیروی تخیل برای رسیدن به لذت به حرکت در می آورد.
 - 2- غضبیه ی انگیزشی که انسان را به دفع آن چه که زیانبخش یا فاسد خیال می کند، وامی دارد تا اینکه بر آن غلبه کند.
- اما قوه محرکه ای که خود عمل می کند، قوه ای است که در اعصاب و عضلات برانگیخته می شود. انگیزه، نیرو و حالتی است درونی، بدنی یا روانی که رفتار فرد را در جهت معین بر می انگیزاند و آن را تا رسیدن به هدف خاص ادامه می دهد.

انگیزه ها را به 4 دسته تقسیم می کنند:

- 1- انگیزه های فیزیولوژیک
- 2- انگیزه های روانی
- 3- انگیزه های معنوی و ایمانی
- 4- انگیزه های الهی (توفیق)

ابراهام مزلو معتقد است نیازهای معنوی انسان، نوعی نیازهای فطری هستند که رشد و تکامل و بالندگی شخصیت فرد به برآوردن آنها بستگی دارد.

تعریف روح از منظر طب ایرانی و انواع آن

منظور از روح در طب، اجسام لطیفی است که از بخارهای اخلاط بوجود می‌آیند. به بیان دیگر پیدایش ارواح از بخش‌های لطیف بخارگونه اخلاط است روح دارای لطافت، سیالیت و حرکت است.⁵⁸ و یا عبارت از بخار دم طبیعی متین صافی حاصل از لطایف اغذیه است. و از کبد، به واسطه ورید شریانی به بطن آیسر قلب رود و حرارت قلبی در آن تصرف نماید و از آن، بخار لطیفی حاصل گردد، آن را «روح حیوانی» و «محل قوه حیوانی» نامند و تعلق روح شرعی و حکمی، بدین است و این ممد، معاون، مقوی، حامل و مرکب آن است.⁵⁹

روح بخاری:

تعریف روح بخاری: از تلطیف اخلاط اربعه، جسم لطیفی⁶⁰ تولید می‌شود که به آن روح بخاری گفته می‌شود.⁶¹

لفظ روح را به اشتراك اسم، معانی متعدد است و هر معنی غیر از معنی دیگری است لذا روح بخاری، روح مجرد نفسانی، روح القدس، نفس ناطقه انسانی، مقام یوم الجمع انسانی با یکدیگر فرق دارند. روح بخاری رقیق ترین جسم سیال حار است که متکون از عناصر امتزاج یافته می باشد. روح بخاری حامل قوای حس و حرکت بلکه حامل همه قوا است لذا آنرا روح حیوانی نیز می نامند.

روح بخاری مظهر روح نفسانی است و روح نفسانی به توسط روح بخاری به بدن، تعلق تدبیری و استکمالی می یابد لذا نفس مجرد اولین بار به روح بخاری تعلق می گیرد و پس از آن به بدن تعلق پیدا می کند. روح بخاری از همین غذاهایی که خورده می شود بوجود می آید یعنی دم به دم این غذا تبدیل به خون و خون به روح بخاری تبدیل می شود. وقتی خون به قلب رفت توسط حرارت غریزی به روح بخاری و روح نفسانی و روح نباتی تبدیل می شود.

تعریف جسم لطیف:

⁵⁸. مروری بر کلیات طب سنتی ایران، 1356، ص46.

⁵⁹. عقیلی خراسانی، محمد حسین، خلاصه الحکمه، ج اول، ص82.

⁶⁰. مروری بر کلیات طب سنتی ایران، 1356، ص46.

⁶¹. ابن سینا، الشفاء، الطبیعیات، النفس، تحقیق حسن زاده آملی ص358. نفس و روح در فلسفه و عرفان، تبعه ایزدی، مختار، خردنامه صدرا، شماره32، ص51

جسم لطیف، جسمی است در غایت نازکی که ممکن است با ابزارهای حسی ما قابل رؤیت نباشد، مثلاً هوا جسم لطیف است ولی چون دیده نمی‌شود با استدلال وجود آن اثبات می‌شود⁶². لطیف یعنی مدارا و آسانی عمل و دقت و باریکی آن چیزی که عمل بر آن واقع می‌شود. هوا لطیف است یعنی آن قدر سبک و رقیق است که به آسانی در منافذ همه اجسام نفوذ می‌کند و به آسانی با اجزای درونی آن اجسام تماس پیدا می‌کند.

خدا لطیف است یعنی خدا با احاطه و عملش بر دقائق امور نائل می‌شود و در آن امور دقیقه با رفق و مدارا هرچه بخواهد می‌کند. در آیه شریفه "الله لطیف بعباده یرزق من یشاء"⁶³ رازق بودن خداوند متعال را نتیجه لطیف، قوی و عزیز بودن او قرار داده است. یعنی چون خدا لطیف است احدی از مخلوقاتش که محتاج رزق او است از وی غایب نیست و از پذیرفتن رزقش سرباز نمی‌زند⁶⁴. در معنای کلمه لطف، بویی از مدارا و آسانی عمل و دقت و باریکی آن چیزی که عمل بر آن واقع می‌شود نهفته است.

نقش روح بخاری:

ابن سینا روح بخاری را واسطه بین بدن و نفس می‌داند تا نفس بتواند بدین وسیله به تدبیر بدن بپردازد. «العلاقة التي بينهما هي علاقة الاشتغال من النفس بالبدن»⁶⁵

بنابر این هر موجود ذی نفسی، مرکب از سه جزء «نفس، روح بخاری و بدن» است. به عقیده شیخ، از آنجا که روح بخاری واسطه تعامل میان نفس و بدن است، هر کیفیتی نفسانی که در نفس پدید می‌آید، اثر خود را ابتدا به روح بخاری و به واسطه آن، به بدن منتقل می‌کند و متقابلاً هم رخداد بدنی، تاثیر خود را در روح بخاری می‌گذارد و به واسطه آن، این تاثیر به نفس منتقل می‌شود. لذا، آلام و سایر کیفیات نفسانی، سبب انبساط و انقباض روح بخاری می‌شوند و چون خون مرکب این روح است با حرکت خون در بدن، روح بخاری نیز در همه بدن ساری و جاری شده، انبساط و انقباض آن، سبب تغییراتی در بدن) مانند تغییر رنگ و سایر حالات آن) می‌شود. به طور کلی امور نفسانی موجب حرکات و دگرگونی‌های

⁶². مروری بر کلیات طب سنتی ایران، 1356، ص 46).

⁶³. سوره مبارکه الشوری، آیه شریفه 19.

⁶⁴. طباطبایی، محمد حسین، تفسیر طباطبایی، محمد حسین، تفسیر المیزان ترجمه: موسوی همدانی، چاپخانه دفتر انتشارات اسلامی، ج 18، ص 56

⁶⁵. ابن سینا، حسین بن عبدالله، الشفاء، الطبیعیات، ج 2، النفس، المصر: الهيئة المصرية العامة للكتاب. ص 207.

مختلفی در روح بخاری می‌شود و این حرکات و تغییرات هم از طریق گردش خون که حامل روح بخاری است، منشاء بروز حرکات و حالات بدنی می‌شوند.⁶⁶

روح بخاری رقیق‌ترین جسم سیال حار است که متکون از عناصر امتزاج یافته می‌باشد. این روح، حامل قوای حس و حرکت بلکه حامل همه قوا است لذا آن را روح حیوانی نیز می‌نامند روح بخاری مظهر روح نفسانی است و روح نفسانی به توسط روح بخاری به بدن تعلق تدبیری و استکمالی می‌یابد لذا نفس مجرد اولین بار به روح بخاری تعلق گرفته و پس از آن به بدن تعلق پیدا می‌کند. در هنگام خواب که روح نفسانی از ظاهر به باطن رجوع می‌کند منظور روح بخاری است نه روح مجرد نفسانی.

روحی که قرآن می‌فرماید که مجرد است مستقیماً با خود مغز، اعصاب، رگ‌ها، گوشت‌ها، استخوان‌ها و سایر اعضای بدن ارتباط ندارد بلکه نفس ناطقه مجرد به روح بخاری مرتبط است. و روح بخاری حاکم در مجموعه بدن است هم از ناحیه مغز در کل اعصاب، هم از ناحیه قلب در کل رگ‌ها و اعضا و جوارح، و هم از ناحیه کبد در تمام روده‌ها است. روح بخاری حاکم در مجموعه اعضای بدن این گونه است یعنی آن مرکب اولی که نفس به او تعلق دارد روح بخاری است. همان نفس ما که مجرد است و در پایین‌ترین مرتبه تجردش که مرتبه تجرد خیالیه باشد مرتبط است. روح بخاری با نفس ناطقه در تجرد مرتبه خیال با همدیگر مرتبطند. لذا قوه خیال نه مادی محض است نه مجرد محض. بلکه اموری مادی هست و چیزهایی مجرد، که ماده ندارد اما احکام و خواص ماده را تا حدی دارد. لذا نفس ناطقه انسانی از ناحیه عقل مستقیماً با روح بخاری ارتباط ندارد. عقل واسطه می‌خواهد باید قوه خیال و وهم وقوه متخیله با روح بخاری مرتبط باشند. مجموعه بدن در تحت تصرف روح بخاری است و نفس هرچه اراده کند باید بواسطه قوه خیال در روح بخاری تصرف کند. پس روح بخاری آن چیزی است که براساس اراده نفس، بدن را آن طوری که می‌خواهد اداره می‌کند. پس اولین مرکبی که نفس به آن تعلق پیدا می‌کند روح بخاری است. برای همین است وقتی که می‌گویند فلانی دارد می‌میرد یعنی روح بخاری آرام آرام از بدن او خارج می‌شود.

موت طبیعی: چون تعلق نفس از ناحیه روح بخاری به بدن است در صورت خروج روح بخاری از بدن، ارتباط نفس با بدن منقطع شده و مرگ حاصل می‌شود. پس مرگ طبیعی خروج روح بخاری از بدن است که این موت، در حقیقت یک موت مادی است نه موت تجردی. یعنی سریان روح بخاری در مجموعه بدن منقطع شده و وقتی روح بخاری از بدن بیرون رفت بدن بی حاکم می‌شود. بعد اعضا و جوارح متلاشی

⁶⁶. فصلنامه علمی - پژوهشی پژوهش‌های اعتقادی - کلامی، سال پنجم، شماره بیست و سوم، پاییز، 1395، ص 84.

می شوند. طراوت و حرارت بدن از بدن منسلخ می شود و بدن می میرد و رو به سرد شدن می رود. پس اگر فقه می گوید کسی مرده (مرگ فقهی) و یا پزشک می گوید علائم حیاتی مانند تنفس و ضربان قلب را ندارد (مرگ طبی) یعنی روح از بدن خارج شده است درحقیقت مرگ روح بخاری اوست نه مرگ نفس ناطقه باشد. پس این نفس با مرگ انسان از بین نمی رود. بدن که در تحت تصرف روح بخاری و در تحت تدبیر نفس بود. این تدبیر نفس بواسطه روح بخاری بر بدن منقطع می شود. قرآن کریم انتقال را موت خوانده است درحالیکه منتقل شونده شعور و اراده خود را از دست نداده است. موت و مرگ به معنای عدم حیات نیست امری است وجودی به معنای انتقال که مانند حیات خلقت پذیر است.

نفس جسمانیة الحدوث است. در ابتدا، بدن باعث پیدایش نفس شده است که اگر نطفه نبود نفسی هم نبوده و نفس در ابتدا بصورت قوه ای در متن نطفه بوده است ولی در ادامه نفس مقوم بدن است که اگر نفس نباشد بدن هم از بین می رود.

نفس مجرد بوده و بدن، مادی محض است و مجرد نمی تواند مستقیم بر مادی محض اثر بگذارد لذا نیازمند به واسطه است. روح بخاری هم که الطف اجسام است آنقدر لطیف است که انگار بویی از تجرد برده است و مرز بین مادی محض و تجرد برزخی است یعنی نفس هم از ناحیه قوه خیال بر روح بخاری اثر می گذارد قوه خیال هم که تجرد برزخی دارد یعنی نیمه ماده و نیمه مجرد است و لذا قوه خیال از روی نیمه ماده بودنش روی روح بخاری که لطیف ترین جسم مادی است اثر می گذارد (یعنی روح بخاری ابتدای ماده و انتهای مجرد است که اگر یک پله از مادی بودنش فاصله بگیرد تجرد برزخی پیدا می کند) روح بخاری هم روی بدن مادی اثر می گذارد. عقل چون مجرد محض است نمی تواند مستقیم بر روح بخاری اثر بگذارد لذا نیازمند به واسطه است و قوه خیال با تجرد برزخی اش واسطه بین عقل و روح بخاری است.

در سنت الهی، همواره جریان وسط وجود دارد مثل جریان بین الطلوعین که در میان ظلمت محض و روشنایی محض قرار گرفته است یا مثل روح بخاری که در میان نفس مجرد و ماده محض قرار دارد. اگر این جریان وسط را برداریم ارتباط بین ظاهر و باطن قطع می شود. اگر روح بخاری معتدل شود بسیاری از مشکلات حل می شود.

نفس در خواب و شبه آن از بدن طبیعی بی نیاز می شود چون نفس در عالم خواب، بدن مثالی را به کار می گیرد و آن را تحریک می کند و به آن فاعل و منفعل می شود و در عالم رؤیا به کشف و ادراک مطالب

و معارف پوشیده ای پی می برد که در بیداری به آن ها آگاهی نداشت. پس نفس غیر از بدن بوده و عاری از مقیدات زمان و مکان است.

ملاصدرا «انسان» را حقیقت واحد ذومراتبی می داند که در ذات و گوهر خود دائما در تحول و سیلان است و به واسطه این حرکت می تواند از مرتبه طبیعت به مجرد مثالی (یا برزخی) و سپس به مجرد عقلی و در نهایت به مقام فوق مجرد یعنی مقام الهی که هیچ حد و محدودیت و ماهیتی ندارد نایل آید. وی با تفسیری مبتنی بر هستی شناسی عرفانی یک اصل کلی را بیان می دارد که موجودات متأصل دارای مراتب چهارگانه ای هستند که همان وجود طبیعی، نفسانی، عقلی و الهی هر موجود اصیل می باشد که بر اساس اصل تشکیک در وجود چنین تبیین می شود: هر مرتبه مافوق واجد کمالات مرتبه مادون به نحو اعلی و اشد و مادون واجد کمالات مرتبه مافوق بنحوه اضعف و انقص است، و هر مقدار که درجه وجود قویتر باشد رتبه آن بالاتر و وحدت آن نیز قویتر خواهد بود و در نتیجه احاطه شدیدتری نسبت به ماقبل خود خواهد داشت و بدین ترتیب وجود جمعی آن شدیدتر و نورانیتر آشکارتر و آثار وجودیش بیشتر خواهد بود تا برسد به مقامی که تمام نقایص حتی امکان نیز از او زایل شود، یعنی برسد به وجود الهی که همان مقام واحدیت است و در این مقام است که کثرت ها به وحدت می گرایند و همه به یک وجود موجودند و به یک علم معلوم هستند. حضرت پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم فرمود: «لی مع الله وقت لا یسعی فیه ملک مقرب و لا نبی مرسل» لذا نفوس کامله معصومین علیهم السلام می توانند فانی در مقام واحدیت شوند.

وی در مورد سلامت روح معتقد است که: "همانطور که غذاها، نوشیدنی ها و داروها برای سلامت بدن و تعادل آن لازم هستند، اعمال و افعال انسان، مانند عبادات شرعی، هم در تعادل نفسانی و فطرت اصیل روح مؤثرند.

اقسام روح بخاری

برخی از حکمای اسلامی روح بخاری را به اعتباری، به سه روح جزئی تر تقسیم کرده اند:

روح حیوانی:

منبع و جایگاه آن قلب است و در شرابین جریان دارد و توسط شریان ها در سراسر بدن انتشار دارد. سبب افعال حیوانی، اعتدال این هوا است که اندر قلب است که آن را حرارت غریزی خوانند و قوت شرابین از این هواست و گرمی همه تن از حرارات این هوا می باشد.⁶⁷

⁶⁷. اخوینی، احمد، هدایت المتعلمین فی الطب، ص 61

قلب در کلام خداوند متعال: منظور از قلب در قرآن، خود آدمی یعنی خویشتن او، نفس و روح اوست. قلب، آن نیرویی است که انسان به وسیله آن تعقل می کند و حق را از باطل جدا می کند و خیر را از شر تمیز می دهد و بین نافع و مضر فرق می گذارد. قلب، جان آدمی است. آن حقیقتی است از انسان که شعور و ادراک را به آن نسبت می دهند، نه قلب صنوبری شکل که