

# جایگاه مراقبه در اخلاق عقلی

محمد حسین مطیعی<sup>۱</sup>

حمید رضانیا شیرازی<sup>۲</sup>

## چکیده

مراقبه یا کنترل نفس جایگاه ویژه‌ای در اخلاق اسلامی دارد، به طوری که تمام فعالیت‌های اختیاری انسان در راستای کمال راه، تحت اشراف خود قرار می‌دهد، که در صورت عدم این نظارت، هیچ فعلی به نتیجه مطلوب نخواهد رسید. در این مقاله، بحث مراقبه از میان رویکردهای چهارگانه در اخلاق (عقلی، عرفانی، روایی و تلفیقی)، در اخلاق عقلی و استنباط آن از آثار موجود این رویکرد مورد بررسی و تبیین قرار گرفته که مفروض اصلی در این نوشتار است. در ابتدا پیشینه ی بحث در آثار اخلاق عقلی مورد جستجو قرار گرفته است، همچنین برخی از مبانی معرفت‌شناسی و انسان‌شناسی مراقبه در اخلاق عقلی بررسی شده و در ذیل هر کدام ارتباط آن مبنا با مراقبه مطرح شده است. در پایان بر اساس آثار و متون موجود از حکمای مؤلف در اخلاق عقلی "مراقبه" اینگونه استنباط شده است: «مواظبت رفتاری متعادل به دور از افراط و تفریط» به عبارت دیگر فضیلتی است که با عمل به آن، انسان از لغزیدن به رذائل دو طرف آن، کنترل می‌شود.

## واژگان کلیدی

مراقبه، اخلاق عقلی، مبانی معرفت‌شناسی، مبانی انسان‌شناسی

۱. استادیار و عضو هیات علمی و مدیر گروه اخلاق جامعه المصطفی العالمیه، موسسه علوم انسانی

Email: m.h.motiei3646@gmail.com

۲. استادیار و عضو هیات علمی جامعه المصطفی العالمیه، گروه مبانی اندیشه، موسسه علوم انسانی

Email: hamidrezania@miu.ac.ir

پذیرش نهایی: ۱۳۹۶/۱/۱۸

تاریخ دریافت: ۱۳۹۵/۱۱/۲۵

## مقدمه

مراقبه یا کنترل نفس جایگاه ویژه‌ای در اخلاق دارد، به طوری که تمام فعالیت‌های اختیاری انسان را که در اخلاق به منظور رسیدن به کمال مطرح می‌شود، تحت اشراف خود قرار می‌دهد، و چنانچه مراقبه‌ای در کارها نباشد، هیچ فعلی به نتیجه مطلوب نخواهد رسید. در این مقاله، با توجه به رویکردهای متفاوت در دانش اخلاق، به رویکرد عقلی و استنباط و تبیین بحث مراقبه در میان آثار این رویکرد پرداخته می‌شود. پرسش‌هایی نظیر اینکه: مبانی معرفت‌شناسی و انسان‌شناسی رویکرد اخلاق عقلی در بحث مراقبه کدامست؟ مراقبه در اخلاق عقلی به چه معناست؟ لوازم، آثار و نتایج بحث مراقبه چیست؟ آیا در آثار اخلاق عقلی از مراقبه صریحاً بحث به میان می‌آید یا اینکه بحث مراقبه در این آثار، بحثی استنباطی است؟ و... از مهمترین پرسش‌های مطرح در این مقاله هستند.

## پیشینه بحث

در آثار مربوط به اخلاق عقلی، که در ادامه به آن اشاره می‌شود به صراحت سخنی با واژه خاص مراقبه و ماهیت آن، به میان نیامده است. بنابراین در این پژوهش تلاش بر این است که مراقبه، از این آثار استنباط گردیده و با هدف ایجاد انگیزه بیشتر برای رعایت آن، مطرح گردد. آثاری که در این راستا مورد بررسی قرار گرفته و به نحوی پیشینه بحث را شکل داده اند عبارتند از:

۱. ارسطو در کتاب "اخلاق نیکو ماخوس" پس از بحث درباره فضیلت اخلاقی انسان؛ مردم را حسب شکلهای مختلف زندگی و تلقی آنها از خیر و سعادت سه دسته می‌داند: دسته اول، طبقات پست که طرفدار زندگی لذت جوینده‌اند. دسته دیگر خواهان مجد و عزت اجتماعی هستند، و دسته سوم به دنبال زندگی عقلی و همراه با تأمل هستند. وی عمل اخلاقی و به عبارت دیگر فضیلت اخلاقی را رعایت حد وسط میان دو طرف افراط و تفریط می‌داند. البته حد وسط در نظر وی حد وسط ریاضی و دقیق نیست بلکه حد وسط اضافی و نسبی است. بنابر این حد وسط، فضیلت و افراط و تفریط در هر موضوعی خلاف عقل بوده و ردیلت شمرده می‌شود. (ارسطو: ۱۳۸۶، باب ۵، ص ۸ و باب ۶۰-۵۵ )

از گفتار ارسطو این مسئله قابل استنباط است که مراقبه همان فضیلت اخلاقی است که عبارت است از انجام عمل معتدانه و رعایت کردن حد وسط میان دو طرف افراط و تفریط.

۲. محمد بن زکریای رازی، در کتاب "الطب الروحانی" انسان برخوردار از سلامت روحی و روانی را انسانی می‌داند که همه فعالیت‌های خود را بر محور عقل قرار دهد. از نظر وی، اولین برتری انسان بر حیوانات تحصیل ملکه اراده و انجام فعل پس از تفکر و اندیشه است. وی معتقد است که هوای نفس بدون آنکه در عواقب امر تفکر کند، پیوسته انسان را به سوی لذت‌های

حاضر می خواند، به همین دلیل شایسته است که انسان عاقل از آن پیروی نکند. رازی "مهارکردن" هوا را برای هر انسان عاقلی و با هر مسلکی واجب دانسته و معتقد است اگر چه انسان درابتدای مبارزه با هوای نفس، سختی کشیده و رنج می برد ولی بزودی شیرینی و لذتی به دنبال آن خواهد آمد که از آن خوشحال، و پس از مدتی تمرین و عادت، بر او آسان خواهد شد. (رازی، محمد بن زکریا: ۱۳۷۹، فصل اول، ص ۱۸ و فصل دوم، ص ۲۱-۲۰ و ص ۳۲)

اگر چه رازی به صراحت از مراقبه نامی نبرده، اما آنجا که اشاره می کند به دعوت پیوسته و بدون تفکر هوای نفس به لذت های حاضر، طبیعی است که در مقابل این دعوت پیوسته، باید هموردی قوی یعنی مبارزه پیوسته و دائمی با نفس اقامه کرد؛ و این پیوستگی مبارزه با هوای نفس همان مراقبه است.

۳. فارابی نیز در "فصول منتزعه" معتقد است که اگر انسان ویژگی های طبیعی و شایستگی های فطری خود را به سوی برتری و فضیلت فرا خواند و به خوبی ها افزون کند و آنها ملکه او گردند چنین انسانی، انسان الهی و خدا گونه است. و کسی که به سوی پستی ها و رذیلت ها برود و رفتار بد در نفسش جایگزین گردد و برای پدید آوردن همه کارهای پلید آمادگی داشته باشد، چنین انسانی، حیوان گونه است. (فارابی: ۱۳۸۲، فصل ۱۲، ص ۳۲)

اگر چه نگاه فارابی در این کتاب بیشتر به جنبه های اجتماعی افراد است ولی آنجا که تذکر به فراخوانی ویژگی های طبیعی و شایستگی های فطری انسان به سوی برتری و فضیلت می دهد که اگر انسان به خوبی ها افزون کند و آنها ملکه او گردند چنین انسانی، انسان الهی و خدا گونه است و در غیر این صورت حیوان گونه؛ نشان می دهد که او نیز به نوعی به مراقبه قائل است؛ چرا که ملکه شدن فضیلت در انسان با تکرار عمل و مواظبت و مراقبت بر آن عمل ممکن خواهد بود.

۴. یحیی بن عدی در مقدمه کتاب "تهذیب الاخلاق"، غرض از تدوین کتاب و ضرورت حیات اخلاقی در شکل گیری هویت انسانی را اینگونه مطرح نموده است: «باید دانست که در میان سایر حیوانات، آدمی دارای اندیشه و نیروی شناخت خوب از بد است، و همواره برترین امور و بالاترین پایگاه ها و گرانبهاترین لوازم زندگی را خواهان است. کمال انسان کامل آن است که همواره در طی طریق تکامل اخلاق و کسب فضایل کوشا بوده، از بدی ها و زشتی ها دامن خویش را پیوسته پاک نگاه دارد و در همه احوال آمادگی پذیرش فضائل را دارا باشد و در کلیه کارها، خویش را از رذایل دور نگه دارد.» (یعقوبی، یحیی بن عدی: ۱۳۶۵، ص ۴۵)

تأکید مؤلف بر همواره کوشا بودن در کسب فضائل و پیوسته پاک نگاه داشتن خویش و آمادگی در همه احوال برای پذیرش فضائل و اجتناب از رذائل، می تواند تبیین دیگری از مراقبه باشد.

۵. عامری نیشابوری، در بخشی از کتاب "السعادة و الاسعاد فی السيرة الانسانية" آورده است که: ما بالفعل و به صورت طبیعی، صاحبان رذائل و فضائل نیستیم بلکه آنها را کسب می کنیم. در جای دیگر پس از ذکر عفت به عنوان حد وسط قوه شهویه، در فرق بین عقیف و ضابط میگوید: عقیف کسی است که اصلاً تمایلی به آنچه که با سلامت انسان و تدبیر نیکو ناسازگار است، ندارد. اما ضابط کسی است که تمایلات و شهوات حقیری دارد ولی نفس خود را از آن شهوات ضبط و نگاه می دارد. در جای دیگر پس از نقل گفتار سقراط در تأکید بر داشتن عفت می نویسد: شما به آنچه که دوست دارید نمی رسید مگر به ترک آنچه که تمایل دارید و صبر بر آنچه که کراهت دارید. در جای دیگر از قول یکی از حکما نقل می کند: رها ساختن فکر در لذت های بدنی، آن چیزی است که انسان را به رذائل می کشاند پس باید از همان ابتدای امر فکر خود را از لذات بدنی قطع کنی و این هم ممکن نیست مگر اینکه توجه و حواس خود را از آن لذتها منصرف کنی و مانع زبان از ذکر آنها شوی، هر گاه خواستی بدانی که چگونه انسان شهوت خود را کنترل می کند؟ ببین چگونه زبان خود را کنترل می کند؟ (عامری النیسابوری، ۱۳۶۶، صص ۸۷، ۸۳، ۷۹، ۷۵)

ضبط نفس، ترک تمایلات و صبر بر نامالایمات، کنترل و نگهداری شهوات و هیجانات از طریق کنترل زبان؛ می تواند بیان دیگری از مراقبه باشد.

۶. ابوعلی احمد بن محمد بن یعقوب مسکویه رازی، در مقاله ششم از کتاب "تهذیب الاخلاق و تطهیر الاعراق" به علل پیدایش بیماری هایی که به نفس انسان می رسد، و هم چنین به بیان روش درمان و شفای آنها می پردازد؛ و متذکر می شود که پزشکان ماهر در بیماری های جسمی قبل از اینکه علت بیماری را تشخیص بدهند اقدام به علاج و درمان نمی کنند... همچنان که در درمان بیماری های جسم به دو گونه عمل می شود، اگر جسم سالم باشد سعی و تلاش بر این است که این سلامتی حفظ گردد و در واقع از بروز بیماری پیشگیری شود و اگر جسم بیمار شده است برای درمان آن تلاش گردد؛ در درمان بیماری های روحی و مربوط به نفس نیز باید اینگونه برخورد شود، در درمان بیماری های روحی و مربوط به نفس نیز باید اینگونه برخورد شود، که اگر انسان صاحب خیر و فضیلت است و نیل به فضائل را دوست دارد و مشتاق علوم و معارف حقیقی و صحیح است، واجب است برای حفظ این حالات با کسانی معاشرت داشته باشد که از این سنخ باشند و از معاشرت با کسانی که در وادی لذت های زشت و قبیح حرکت می کنند، پرهیز کند... چرا که اینگونه مجالس در نفس انسان آنچنان تأثیر سوء دارد که برای معالجه و درمان آن باید زمان زیادی را صرف کرد. و چه بسا اینگونه مجالس باعث فساد انسان فاضل حکیمی شود، چه رسد به دانش جوین جوانی که در ابتدای راه هستند. مؤلف علت این تأثیر پذیری را طبیعت متمایل به راحتی جسم و لذات بدنی در انسان می داند، از این

جهت مهار نفس توسط عقل و حرکت در مسیر اعتدال را لازم می‌داند. مؤلف یکی از موارد پیشگیری و حفظ سلامت نفس را انجام وظایف نظری و تمرین فکری مداوم دانسته زیرا اخلال در انجام این وظیفه، انسان را کند ذهن و ابله می‌نماید. (ابن مسکویه رازی: ۱۴۲۶ق، صص ۱۵۷-۱۵۶)

از بیان ابن مسکویه، مراقبه اینگونه قابل استنباط است: تمرین فکری مداوم و عمل بر اساس فکر و حرکت در مسیر استفاده متعادل از قوای شهویه و غضبیه و پرهیز از تحریک آنها. ۷. افضل الدین کاشانی (بابا افضل) در پیشگفتار کتاب "مدارج الکمال" فضایل و رذایل را بر معیار کمال تعریف می‌کند که: هر فعلی به طرف کمال نزدیکتر باشد آن را از فضائل و اسباب نیکیبختی می‌داند و هر چه را که به طرف نقصان نزدیکتر باشد، آن را از رذائل و اسباب بدبختی می‌داند. او نشانه‌های انسان کامل را اینگونه توصیف می‌کند: انسان کامل کسی است که تمام قوای نباتی و حیوانی اش تحت امر عقل و خرد به رتبه اعتدال رسیده باشد. مثلاً در قوه غضبیه میان: «تکبر و دنائت»، «بددلی و ناباکی»، «سرکشی و مسخری» و «کینه ورزی و بی‌حمیتی» به اعتدال رسیده باشد. یا در قوه شهویه میان: «رغبت حرص و نفرت ناخواست»، «بستگی بخل و گشادگی اسراف»، «آزاد از بیم و امید»... به اعتدال رسیده باشد. (افضل الدین کاشانی: ۱۳۶۶، صص ۵ و ۴۵)

بحث مراقبه در این کتاب نیز استنباطی است؛ چنانچه دقت شود مؤلف، فضایل و رذایل را بر معیار کمال تعریف می‌کند، و انسان کامل را کسی می‌داند که تمام قوای نباتی و حیوانی اش تحت امر عقل و خرد به رتبه اعتدال رسیده باشد. بنابراین اگر از دیدگاه مؤلف رسیدن به رتبه اعتدال را کمال انسان بدانیم یا کمال را چیز دیگری بدانیم، رسیدن به کمال فقط از مسیر افعال اختیاری انسان "با توجه و مراقبه" قابل تحصیل است.

۸. خواجه نصیرالدین طوسی، در مقدمه کتاب "اخلاق ناصری" پس از تعریف حکمت به علمی (نظری) و عملی، حکیم کامل و انسان فاضل را کسی می‌داند که این دو معنی در او تحقق یافته باشد؛ یعنی علم (تصور حقایق موجودات و تصدیق به احکام و لواحق آن) و عمل به شرط آنکه در مسیر نقصان به کمال باشد. او کمال انسانی را (به جهت اینکه نفس ناطقه را صاحب دو استعداد علمی و عملی می‌داند)، دو نوع می‌داند یکی کمال علمی که عبارتست از شوق او به سوی ادراک معارف و نیل به علوم و دیگری کمال عملی که عبارتست از مرتب و منظم نمودن قوا و افعال خود و جلوگیری از غلبه یکی بر دیگری (و حرکت در مسیر وسط و تسالم) که در این صورت اخلاق انسان مورد پسند و نیک خواهد بود. (خواجه نصیرالدین طوسی: بی‌تا، ص ۹)

مرتب و منظم نمودن قوا با توجه تلاش هر کدام از قوای شهویه و غضبیه در وجود انسان برای غلبه بر دیگری و بر قوه ناطقه، می‌تواند بیان دیگری از مراقبه و نظارت بر منظم بودن قوا

باشد.

۹. عبدالرزاق لاهیجی در مقصد اول از خاتمه کتاب "گوهرمراد" به دو طریق حکما و فلاسفه و طریق عرفا در سلوک راه باطن اشاره می کند، در مقصد اول، در توضیح طریق حکما حکمت را اینگونه تعریف کرده است: «علم به احوال اعیان موجودات علی ماهی علیه فی نفس الامر» سپس حکمت را به نظری و عملی تقسیم نموده است. وی حکمت نظری را علم به احوال موجوداتی می داند که وجودش در قدرت و اختیار انسان نیست، مانند علم به وجود واجب الوجود و مبادی عالیّه و... و حکمت عملی را علم به موجوداتی می داند که در قدرت و اختیار انسان باشد. وی در ادامه با توجه به انقیاد قوه عملیه از قوه نظریه، قوه عملیه را دارای دو قوه اصلی ورثیسی یعنی شهوت و غضب، و هر کدام را دارای دو طرف افراط و تفریط می داند. وی ضبط و نگهداری هر کدام از قوا را بر حد وسط، فضیلت و میل به افراط و تفریط را ردیلت می داند. (عبدالرزاق لاهیجی: ۱۳۷۲، ص ۶۶۶)

در اینجا گرچه مؤلف به مراقبه تصریح نمی کند ولی اشاره به ضبط قوا در مسیر حد وسط بدون توجه و مراقبه ممکن نخواهد بود. بنابراین از مطالب ایشان نیز می توان اینگونه استنباط کرد که مراقبه عبارت است از مواظبت از کشیده شدن هر کدام از قوای شهویه و غضبیه به سوی افراط و تفریط و حفظ آنها در حد اعتدال.

### برخی مبانی اخلاق عقلی

#### الف) مبانی معرفت شناسی

#### عقل نظری و عقل عملی

در بین تعاریفی که برای این دو ذکر شده مناسب ترین تعریف آن است که گفته شود: دو نیرو در انسان وجود دارد که وی با یکی از آنها اندیشه ورزی می کند و می فهمد و با دیگری عزم، اراده و سپس عمل می کند. نیروی اول را عقل نظری و نیروی دوم را عقل عملی می گویند. پس عقل یا عالم است یا عامل، که از این دو به قوه علامه و قوه عماله، قوه بینش و قوه کنش تعبیر شده است. البته هر کدام دارای مراتب، فروع و احکام خاصی است؛ احساس، تخیل، توهم، تعقل و جزم در برابر شک از شئون عقل نظری و نیت، اراده، عزم، در مقابل تردید از شئون عقل عملی است (ابو علی سینا، ۱۴۰۴ق، الشفاء، ج ۲، ص ۱۸۵ و جوادی آملی: ۱۳۸۵، توحید در قرآن، ص ۶۴۲)

ادراک و جزم علمی به «هست و نیست» (حکمت نظری) و «باید و نبایدها» (حکمت عملی)، وظیفه عقل نظری است، و عزم عملی نسبت به اداره امور انسان، وظیفه عقل عملی است، و تعبیر امام صادق علیه السلام از عقل در این روایت: «الْعَقْلُ مَا عُيِدَ بِهِ الرَّحْمَنُ وَ اكْتُسِبَ بِهِ الْجَنَانُ» (حرعاملی، ج ۱، ص ۴) همان عقل عملی است، یعنی نیرویی که به وسیله آن خدای

رحمان عبادت شده و بهشت به دست می‌آید. (جوادی آملی، تفسیر تسنیم، ج ۱۲، ص ۴۴۰)

## ب) مبانی ارزش شناختی

با توجه به معنای عمومی ارزش یعنی مطلوبیت، موارد ذیل را می‌توان از مبانی ارزش شناختی در اخلاق عقلی دانست:

### ۱. فضیلت اخلاقی

اموری که در نفس انسان وجود دارد از سه حال خارج نیستند: یا در شمار انفعالات قرار می‌گیرند، یعنی انسان در برخورد با آنها به صورتی غیر اختیاری منفعل می‌شود. مثل خشم، نفرت، خوشحالی، محبت، ترس و... به طور کلی احساساتی که با لذت و الم همراه هستند. یا از گروه استعدادها هستند، یعنی اموری که موجب پیدایش انفعالات در ما می‌شوند، مانند استعداد خشمگین شدن، متألم شدن، مهرورزیدن. یا از ملکات به حساب می‌آیند یعنی اموری که به موجب آنها و با توجه به انفعالات متصف به خوب یا بد می‌شویم. مثلاً نسبت به خشم، اگر احساس ما شدید و یا خیلی کم باشد، بد، و اگر احساس یاد شده متعادل باشد، خوب هستیم. با بررسی انفعالات، فضیلت نمی‌تواند احساسی همانند ترس، لذت یا گرسنگی باشد، این حالات، تا آنجا که یک انفعال طبیعی و جبری هستند، فضیلت شمرده نمی‌شوند، و انسان به خاطر انفعالات، ستایش و نکوهش نمی‌شود؛ ضمن اینکه وقتی انسان تحت تأثیر انفعالات قرار می‌گیرد، می‌گویند فلانی تحریک شده است، اما در مورد فضائل و رذائل، ما تحریک نمی‌شویم بلکه به طریقی مستعد قبول آنها می‌گردیم. فضیلت از سنخ قوه و استعداد هم نیست، زیرا کسی را نمی‌توان به صرف داشتن استعداد خاصی، خوب یا بد دانست. علاوه بر این استعدادهای ما اموری طبیعی هستند در حالی که خوبی یا بدی مربوط به طبع ما نیستند. پس فضیلت نه احساس است و نه استعداد، بلکه حالت، و به عبارت دیگر عادت یا ملکه است. (ارسطو: ۱۳۸۶، کتاب دوم، باب ۵، صص ۵۴-۵۳)

فضیلت اخلاقی در نظر ارسطو قسیم فضیلت عقلانی است. او حکمت نظری و حکمت عملی را جزء فضائل عقلی دانسته و سخاوت و اعتدال را از سنخ فضائل اخلاقی برمی‌شمارد. و در توضیح این مسئله می‌گوید: برای اینکه خصال اخلاقی کسی را برشمریم نمی‌گوییم فلانی حکیم است یا صاحب ذكاء و درایت است؛ بلکه می‌گوییم او فردی با نزاکت و یا فردی عفیف است. به عبارتی دیگر فردی ملایم یا معتدل است. با وجود این، ما مرد حکیم را به جهت صفاتی که واجد است ستایش می‌کنیم و در بین این صفات آنچه زینده مدح و ستایش است فضیلت می‌نامیم.. (همان، صص ۴۲-۴۱)

## ۲. معیار فضیلت

در هر چیز متصل و قابل تقسیم، امکان اینکه کسی مقدار بیشتر یا کمتر یا مساوی را اخذ کند وجود دارد، و این یا نسبت به خود موضوع است یا به لحاظ ارتباط با ما. مقدار مساوی، حد وسط بین زیادی و کمی است. و این نوع حد وسط نه منحصر به فرد است و نه نسبت به همه کس یکسان. مثلاً اگر عدد ده را زیاد و عدد دو را کم فرض کنیم، شش حد وسط به لحاظ موضوع است، چون همان مقدار که شش از دو زیاده‌تر است، ده از شش زیاده‌تر است. این حد وسط برحسب نسبت عددی است. اما حد وسط به لحاظ ارتباط با ما این طور نیست. مثلاً، هرگاه خوردن سه من غذا برای شخص معینی زیاد و نیم من کم باشد، مربی نمی‌تواند حد وسط این دو را در نظر بگیرد، و برای او دستور دو من غذا بدهد، چون ممکن است دو من هم برای خورنده زیاد یا کم باشد. پس فضیلت بایستی کیفیت توجه به حد وسط را دارا باشد، و منظور از فضیلت، فضیلت اخلاقی است که با افعال و انفعالات سرو کار دارد و در افعال و انفعالات است که افراط و تفریط یا حد وسط وجود دارد. پس فضیلت ملکه‌ای نفسانی است که حد وسط نسبت به ما را برمی‌گزیند و میانه دو ردیلت افراط و تفریط است. (همان: کتاب دوم، باب ۶، صص ۶۰-۵۵)

بنابراین منظور از فضیلتی که مورد مدح و ذم قرار نمی‌گیرد فضیلت عقلانی است. و منظور از فضیلتی که مورد مدح و ذم قرار می‌گیرد فضیلت اخلاقی است. بر اساس این مبنا، که فضیلت اخلاقی حد وسط صفات انسانی است، مراقبه در اخلاق عقلی رعایت این حد وسط است.

## ج) مبانی انسان‌شناسی

### ۱. قوای نفس انسانی

نفس دارای قوای سه گانه ناطقه (عقله)، غضبیه و شهویه است که هر یک تأمین بخشی از نیازهای انسان را بر عهده دارند. بدون شک قرار دادن هر کدام از این سه قوه توسط خالق حکیم برای حکمت، غرض و هدفی بوده است. (ابن مسکویه: ۱۴۲۶، ص ۱۵)

شناخت قوا و شناخت حالات سه گانه آنها برای حرکت در مسیر اعتدال، لازم و ضروری است زیرا در غیر این صورت چه بسا انسان حرکت افراط گرایانه یا تفریط گرایانه خود را حرکت اعتدالی تصور نموده و به جای حرکت در مسیر کمال، مسیر نقصان را طی نماید. این قوا که هر کدام سهم بسزایی در رساندن انسان به کمال مطلوبش را دارند، عبارتند از:

#### ۱.۱. قوه ناطقه (عقله)

قوه ناطقه همان قوه تفکر و ادراک است که مبدأ ادراک حقایق و جدایی بین نیکی‌ها و بدی‌هاست، و نیز انسان را به نیکی فرمان می‌دهد و از زشتی بر حذر می‌دارد و در صورتی انسان به سمت ترقی و تعالی پیش می‌رود که به امر و نهی این قوه عمل نماید. فایده این قوه این

است که حقایق را ادراک می‌کند و آدمی را به کارهای نیک فرمان داده و از صفات زشت باز می‌دارد. در صورتی که از این قوه به صورت صحیح و معتدل بهره برداری شود فضیلت حکمت از آن به وجود می‌آید؛ اما هنگامی که افراط و زیاده روی در آن صورت گیرد، رذیلت جربزه و سفسطه را به دنبال خواهد داشت. چنین شخصی در این حالت در تمام امور، حتی در امور یقینی و ضروری نیز شک و تردید می‌کند و در شک خود باقی می‌ماند؛ چنان که در تفریط و کوتاهی نسبت به آن قوه، رذیلت دیگری به نام «غباوت» و جهل مرکب پدید خواهد آمد که اساس و پایه بسیاری از زشتی‌ها، نزاع‌ها و اختلافات می‌شود.

### ۱.۲. قوه غضبیه

وظیفه و مسئولیت این قوه، دفع ضرر از انسان است و به اعتباری، به آن نفس سبعی نیز می‌گویند که مبدأ غضب و دلیری و اقدام بر اعمال و شوق تسلط و تصرف، برتری و رسیدن به جاه بیشتر است. فایده این قوه این است که زیاده روی، تندی قوای شهوی و شیطانی را در هم می‌شکند و در صورتی که در جای خود از آن استفاده گردد و افراط و تفریطی در آن صورت نپذیرد، فضیلت شجاعت از آن پدید می‌آید و اگر به شکل افراط و زیاده روی مورد بهره برداری قرار گیرد رذیلت تهوّر و درنده خویی از آن به وجود می‌آید و اگر هیچ کارکردی نداشته باشد و در آن تفریط شود، رذیلت «جن» از آن پدید می‌آید.

### ۱.۳. قوه شهویه

در حقیقت، این قوه، عهده دار جلب منافع برای انسان است که به آن نفس بهیمی نیز گفته می‌شود و مبدأ امور شهوانی است و اشتیاق لذت بردن از خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها و امور جنسی را دارد. فایده این قوه، حفظ و ادامه حیات بدن است که وسیله تحصیل کمال برای نفس است و در صورتی که به درستی از این قوه استفاده شود و افراط و تفریط در آن صورت نگیرد، فضیلتی به نام عفت از آن به وجود می‌آید که به تعبیر فیلسوفان و عالمان اخلاقی، یکی از چهار جنس فضیلت شمرده می‌شود.

بر اساس این مبنا، جهت دادن، تربیت کردن و شکوفا نمودن این قوا، به گونه‌ای که هر کدام نقش خود را به شکل بایسته و شایسته در ترقی و تعالی انسان ایفا نمایند، فقط با توجه و مراقبه ممکن خواهد بود.

## ۱. تعامل قوای سه گانه با یکدیگر

قوای سه گانه با یکدیگر تعامل دارند و از یکدیگر تأثیر می‌پذیرند. (همان، ص ۱۵) زیرا انسان موجودی است که وحدت حقیقی و غیر اعتباری دارد، و این همان بیان ملاصدرا در کتاب حکمت متعالیه است: "النفس فی وحدتها کلّ القوی" (صدر المتألهین شیرازی: ۱۹۸۱م،

از این جهت عملکرد هر کدام از قوای سه گانه بر تمام وجود انسان و نیز بر کارکرد سایر قوا تأثیر می گذارد. بنابراین چنانچه اراده یک فرد، صرف لذت طلبی های قوه شهویه شود، او را از اهتمام نسبت به دغدغه ها و مطالبات قوه ناطقه (در فراگیری دانش) و قوه غضبیه (در دفاع و امنیت) باز می دارد. همانطور که توجه و میدان دادن بیش از حد به قوه غضبیه، درنده خویی و ستیزه جویی را در آدمی شعله ور می گرداند و وی را به موجودی شرور و لجام گسیخته تبدیل می کند، و علاوه بر اختلال در روند سلامت جسم، فضای اندیشه را تیره نموده و خردورزی را تعطیل می نماید. اما اگر قوه ناطقه بر دو قوه شهویه و غضبیه غلبه نماید، آنها را اصلاح، و از افزون طلبی بازشان داشته و در جای خود و بر طبق مصلحت و حکمت به کارشان می گمارد.

## ۲. قوه ناطقه ملاک انسانیت

حقیقت وجود آدمی و ملاک انسانیت وی که او را از سایر موجودات متمایز می کند، خرد ورزی، آگاهی و حکمت اندوزی است. زیرا آدمی در برخورداری از قوه شهویه و قوه غضبیه با سایر حیوانات مشترک است، پس آن دو نمی توانند ملاک انسانیت و تمایز انسان از سایرین باشند، و تنها قوه ناطقه است که او را از سایر موجودات متمایز می کند، و او نیز از رهگذر بهره برداری اختیاری از ارشادهای این قوه، به سعادت می رسد. بنابراین هرکس قدرت تشخیص و اندیشه ورزی او از سایرین بهتر باشد، و اختیار صحیح تری داشته باشد، در انسانیت کامل تر خواهد بود. (ابن مسکویه: ۱۴۲۶ ق، ص ۱۲)

## ۳. مزاحم قوای نفس انسانی

انسان موجودی مرکب است از قوای مختلفی است که همه آنها در سعادت و کمال او مؤثرند. انسان با اراده و اختیار خود می تواند یکی از این قوا را بر سایر قوا غالب کند و توجهش را بیشتر به آن معطوف کند. از این جهت در مقام انتخاب باید مراقب باشد و ملاک رجحان و مقدم داشتن خواسته یک قوه بر قوه دیگری را که متضرر نشدن سایر قواست، رعایت نماید. حد وسط بهره وری از هر قوه ای این است که مزاحم با قوای دیگر نشود. مثلاً ملاک اهمیت دادن به قوای شهوانی تا جایی است که مزاحم قوای عقلانی نشود تا کمالی که در سایه عقل حاصل می شود به دست بیاید. (مصباح: ۱۳۸۶؛ نقد مکاتب، ص ۳۱۹)

براساس این مبنا در زمانی که بین قوای نفس انسانی مزاحمی پدید آید باید به دنبال اعتدال قوا برویم و این مبنا در واقع مبنایی برای قانون اعتدال ارسطویی در اخلاق عقلی است.

## مراقبه در اخلاق عقلی

مراقبه در اخلاق عقلی براساس آنچه که در پیشینه بحث به آن اشاره شد برگرفته از برخی

نظرات ارسطو به ویژه قانون زرّین اعتدال؛ و آثاری است که در میان دانشمندان مسلمان به تبع قانون اعتدال به نگارش در آمده است؛ ضمن اینکه بحث مراقبه در آنها به صراحت تبیین نشده است. البته در میان آثار اخلاق اسلامی، برخی آثار مثل جامع السعادات مرحوم نراقی نیز هستند که علاوه بر استفاده از قانون اعتدال و تأکید بر لزوم رعایت حد وسط از میان دو لغزشگاه افراط و تفریط؛ به بحث مراقبه نیز پرداخته و تصریح کرده‌اند. این نوع آثار در گروه اخلاق اسلامی تلفیقی قرار می‌گیرند.

## ۱. جایگاه مراقبه در اخلاق عقلی

برای اینکه جایگاه مراقبه در اخلاق عقلی معلوم گردد لازم است به تقسیم حکمت به نظری و عملی در فلسفه اشاره شود:

حکمت به معنی شناخت و معرفت به چیزهایی که شایسته دانستن هستند، را «حکمت نظری»، و حکمت به معنی شناخت و معرفت به چیزهایی که سزاوار به کار بستن هستند را «حکمت عملی» می‌گویند. (احمد پور و دیگران: ۱۳۸۵ ص ۲۹)

به تعبیر شیخ اشراق، حکمت نظری علم به احوال موجوداتی است که وجودشان متعلق به اعمال ما نبوده و در اختیار آدمی نیست (علم به هست‌ها)، و حکمت عملی علم به احوال موجوداتی است که متعلق اعمال ما و تحقیقشان در اختیار آدمی است (علم به باید‌ها و نبایدها)؛ حکمت عملی به سه قسم تقسیم می‌شود: اخلاق، تدبیر منزل، و سیاست مدن، و این تقسیم به این جهت است که انسان برای شناخت فضائل و ردائیل نیازمند حکمت اخلاق است تا پس از شناخت فضائل، مطابق آنها عمل، و پس از شناخت ردائیل، از آنها اجتناب نماید؛ از طرفی برای اینکه به مصالح منزلش معرفت پیدا کند نیازمند حکمت منزلیه یا تدبیر منزل است؛ و سوم برای اینکه به کیفیت مشارکت مردم در امور اجتماع معرفت پیدا کند، نیازمند به حکمت مدنیّه یا سیاست مُدُن است (شیخ اشراق: ۱۳۷۵، ج ۱، ص ۳) به هر حال، آنچه که عمل به آن، به کمال انسان بر می‌گردد و آنچه در تعالی انسان نقش مؤثر دارد، آن سلسله بحثها و مسائل را حکمت عملی می‌نامند.

براین اساس جایگاه مراقبه در اخلاق عقلی قابل تشخیص خواهد بود. مراقبه با توجه به مطالب فوق، در شمار مسائل حکمت عملی قرار می‌گیرد، چرا که عمل به آن در تعالی انسان نقشی مؤثر دارد.

## ۲. تعریف مراقبه در اخلاق عقلی

در آثار اخلاق عقلی، همانطور که اشاره شد به بحث مراقبه با واژه خاص مراقبه تصریح نشده است، بنابراین تعریفی که ارائه می‌شود، تعریفی استنباطی است که با توجه به مبانی مطرح در اخلاق عقلی، و با استفاده از عبارت‌های مختلف حکما می‌باشد. عباراتی از قبیل: زندگی عقلی

و همراه با تأمل، فضیلت اخلاقی و ملکه شدن آن، مبارزه با نفس و مهار کردن آن، حفظ اعتدال در بهره‌مندی از قوای نفس، رجحان قوه عقلانی بر قوای شهویه و غضبیه، آمادگی در همه احوال برای پذیرش فضائل (حد وسط قوای نفسانی) و اجتناب از ردائیل (طرفین افراط و تفریط) و... در این تعریف، نقش مبانی مختص عقلی به ویژه قوای نفس و حالات سه گانه افراط، تفریط و اعتدال، در آنها برجسته است. با این مقدمه می‌توان گفت:

مراقبه در اخلاق عقلی عبارت است از: «به کارگیری عقل در استفاده درست از قوای نفسانی و توجه و مواظبت بر حرکت معتدلانه در مسیر تکامل و نلغزیدن به دو سوی افراط و تفریط»

بدیهی است شناخت قوای نفسانی انسان و موقعیت‌های افراط و تفریط در آنها، در عمل مراقبه و مواظبت در این رابطه بسیار مهم و اساسی است. چرا که در غیر این صورت، امکان نلغزیدن به مسیر افراط و تفریط، و خروج از مسیر تکامل وجود خواهد داشت.

### ۳. مراتب مراقبه در اخلاق عقلی

در اینکه آیا می‌شود برای مراقبه در اخلاق عقلی مراتب و درجاتی قائل شد یا نه؟ پاسخ مثبت است. زیرا چنانچه در تعریف مراقبه در این دیدگاه گذشت، مراقبه چیزی جز توجه و مواظبت نیست، و توجه مقوله‌ای تشکیکی است. براین اساس توجه یا کم توجهی یا بی توجهی به یک عمل اخلاقی از ابتدا و قبل از عمل، به هنگام عمل و تا رسیدن به مقصد و هدف عمل، می‌تواند مراتب مختلفی را از مراقبه به تصویر بکشد. بدیهی است که به مقدار توجه در موارد مذکور، مرتبه‌ای از مراتب مراقبه، رقم خواهد خورد. به عنوان مثال:

گاهی انسان با شناخت و مطالعه و با توجه به خود عمل، شیوه عمل و مقصد عمل، کاری اخلاقی را شروع و به پایان می‌برد؛ این میزان از توجه به عمل، مرتبه عالی و برتری از مراقبه در اخلاق عقلی خواهد بود. همچنانکه پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله وسلم در یکی از توصیه‌های خود فرموده اند: «... إِذَا هَمَمْتَ بِأَمْرٍ فَتَدَبَّرْ عَاقِبَتَهُ فَإِنْ يَكُ خَيْرًا وَرُشْدًا فَاتَّبِعْهُ وَإِنْ يَكُ غَيًّا فَاجْتَنِبْهُ.» هنگامی که تصمیم به انجام کاری گرفتی، ابتدا در عاقبت آن تأمل کن اگر خیر و رشد بود عمل کن و اگر تباهی در آن بود از آن اجتناب کن. (عاملی: ۱۴۰۹ق، وسائل الشیعه، ج ۱۵، ص ۲۸۲)

و گاهی ممکن است کسی در ابتدا به یک کار اخلاقی توجه کند اما نسبت به مقصد و هدف کم توجه یا بی توجه باشد، یا مصداق هدف را اشتباهی بگیرد، یا در میان راه هدف را فراموش نماید، یا به شیوه صحیح عمل، توجه نداشته باشد، یا... به همین ترتیب مراتب دیگری از مراقبه محقق خواهد شد.

#### ۴. مراقبه و نقش آن در کسب فضائل و اجتناب از رذائل

چنانچه گذشت نفس انسان دارای سه قوه ناطقه، شهویه و غضبیه است که هر کدام از این قوا یا به اندازه کار می کنند یا در عملکرد خود دچار افراط و تفریط می شوند. البته مسلم است که این اراده انسانی است که حرکت به اندازه یا حرکت افراطی و تفریطی را رقم می زند. بنابراین چنانچه انسان با مراقبت و مواظبت در محدوده ای که خالق حکیم مقرر فرموده است، حرکت نماید، فضیلت آن قوه حاصل شده است و اگر از آن محدوده خارج شود دچار افراط و تفریط شده و رذائل آن قوه را محقق کرده است.

هر کدام از قوای سه گانه نفس انسان دارای یک فضیلت و دو رذیلت است. از برآیند فضائل قوای سه گانه، فضیلت عدالت حاصل شده که آنهم دارای دو رذیله خواهد بود. بنابراین مجموع فضائل چهارگانه و رذائل هشت گانه دوازده صفت خواهد شد. قبل از بررسی نقش مراقبه در اکتساب فضائل و اجتناب از رذائل، تذکر چند نکته لازم به نظر می آید:

نکته اول: آنچه که باعث انگیزه و شدت مراقبه در این راستا خواهد شد، چند چیز است: شناخت قوا و کارکرد هر کدام از آنها، شناخت حد وسط و طرفین افراط و تفریط در آنها، شناخت منافع که از کسب فضائل حاصل می شود، و بالأخره شناخت آسیب هایی است که از تحقق رذائل حاصل می شود.

نکته دوم: مراقبه و مواظبت بر فضائل و حرکت در مسیر تعادل، همزمان با مراقبه نسبت به اجتناب از رذائل افراط و تفریط خواهد بود، زیرا وقتی از فضیلتی سخن به میان می آید، مقابل و ضد آن، یعنی رذائل دو طرف آن، نیز فهمیده می شوند. (ابن مسکویه: ۱۴۲۶، ص ۱۰۷) بدین ترتیب مراقبه و توجه، به صورت فعالیتی سه بُعدی ظاهر خواهد شد.

نکته سوم: زمانی این ویژگی های روحی، فضیلت یا رذیلت خوانده می شوند که در اثر رسوخ در نفس به یک «ملکه» یا «هیئت روحی» ثابت تبدیل شده باشند و الا در حد «حال» و قابل زوال خواهند بود. با این توصیف، مراقبه در قوای سه گانه و برآیند آنها یعنی فضیلت عدالت، به شرح ذیل خواهد بود. (همان، ص ۹۷)

۱. مراقبه در قوه ناطقه یا قوه ملکیه اینگونه است که انسان مواظب باشد تحت فرمان عقل در مدار وسط در خرد ورزی حرکت کرده و به سراغ معارف یقینی و مفید برود، تا فضیلت حکمت حاصل شود. و هم زمان باید مواظب دو لغزش باشد، اول اینکه مبدا به تفریط در اندیشه ورزی گرفتار شده و به دنبال تحصیل علوم مذکور نرفته و در نتیجه باعث تحقق رذیله تفریطی «بُله» یا رها کردن قوه تفکر گردد. دوم اینکه مواظب باشد در مسیر اندیشه ورزی فراتر از علوم یقینی و مفید نرود تا نتیجه اش تحقق رذیله افراطی «جربزه» یا استعمال نابجای قوه عاقله نگردد.

۲. مراقبه در قوه غضبیه یا سبعیه اینگونه است که انسان مواظب باشد که نیروی دافعه

نفس و قوه حراست و صیانت، از مخاطرات و عوامل تهدیدگر جانی و مالی و آبرویی، در مسیر اعتدال، و تحت انضباط عقلی قرار گرفته، تا فضیلت شجاعت در وجود وی محقق شود. و البته همزمان باید مواظب باشد تا مبدا از مسیر اعتدال خارج شده و گرفتار رذیله تفریطی «جُبْن یا ترس»، یا افتادن در مسیر رذیله افراطی «تهور» گردد.

۳. مراقبه در قوه شهویه یا بهیمیه نیز اینگونه است که انسان مواظب باشد شهواتش تحت فرمان و تدبیر عقل قرار گیرد. و در خوردنی‌ها و آمیزش و سایر شهوات و تمایلات، به اندازه ای عمل کند که سلامت بدن یا تداوم نسل تأمین گردد. و بدین ترتیب اعتدال در این قوه یعنی فضیلت «عفت» محقق گردد. و همزمان مراقب باشد به رذیله تفریطی «خمود» یعنی غفلت از نیازهای جسمی وارضای معقول آنها رفتار ننماید. و یا در به چنگ آوردن لذایذ و کام جویی از مشتهیات، مسیر افراط را طی نکند و رذیله «شره» و شهوت رانی را رهاورد عمل خویش نسازد.

۴. مراقبه در فضیلت عدالت که برآیند فضائل سه گانه حکمت، شجاعت و عفت، و سرمنشأ رفتار منصفانه با خود و دیگران است، عبارت است از حفظ و استمرار فضائل مذکور، به گونه ای که برپایه آن انسان، هر حق را ادا می کند و هر چیز را در جای خود قرار می دهد. و البته مواظب است که مبدا این هیئت فاضلانه را از دست بدهد و به رذیله تفریطی «انظلام» و ظلم پذیری یا رذیله افراطی «ظلم» گرفتار آید.

اینها اصول و امهات فضائل و ردائل اند که از هریک از آنها فضائل و ردائل جزئی تری منشعب می گردد، که در اینجا به آنها اشاره می شود: (همان: صص ۱۰۶-۱۰۰)

۵. فضائل منشعب از فضیلت حکمت (حد وسط قوه ناطقه) عبارتند از: ذکاوت؛ تعقل؛ تذکر؛ صفای ذهن و آسان شدن فهم مسائل؛ جودت ذهن و درک لوازم و آثار مسائل؛ سهولت تعلم و سرعت درک مفاهیم.

۶. فضائل منشعب از فضیلت عفت (حد وسط قوه شهویه) عبارتند از: حیا؛ دعه (سکون و آرامش نفس)؛ صبر یا خودداری به هنگام غلبه شهوات؛ سخاء و بخشش به جا، از فضیلت سخاء نیز فضائلی منشعب می شود: (کرم یا انفاق مال زیاد برای امور باارزش؛ ایثار؛ نبل یا خوشحالی از انجام کارهای نیک؛ مواسات و برادری؛ سماحت یا بذل مال زیادتیر از استحقاق؛ مسامحت یا ترک بذل مال زیادتیر از استحقاق، برای جلوگیری از طغیان قوای شهوانی)؛ حریت و آزادگی؛ قناعت؛ دماثه یا نرم خوئی و آمادگی برای انجام کارهای خوب؛ انتظام یا نظم در امور؛ حسن هدایت یا آمادگی برای اتصاف به صفات حمیده؛ مسالمت و مدارا؛ وقار یا خودداری از شتابزدگی؛ ورع یا مواظبت بر ملازم بودن با اعمال نیکی که موجب کمال نفس می شود.

۷. فضائل منشعب از فضیلت شجاعت (حد وسط قوه غضبیه) عبارتند از: کِبَرُ النفس یا بزرگی نفس به طوری که اقبال و ادبار دنیا برای او یکسان است؛ نجدت یا اعتماد به نفس؛ عظم

الهمه یا بلند همتی و متأثر نشدن از تعریف یا رویگردانی مردم؛ ثبات یا استقامت نفس در مقابل سختی‌ها؛ صبر در بلاها و مصائب؛ حلم و بردباری؛ سکون یا مقاومت و مضطرب نشدن در موقع لزوم مثل جنگ؛ شهامت یا حریص بودن بر انجام کارهای بزرگی که نتایج بزرگ و سودمندی به دنبال دارد؛ احتمال‌الکد یا تحمل مشقت.

۸. فضائل منشعب از فضیلت عدالت (حد وسط حاصل از فضائل قوای سه گانه) عبارتند از: صداقت یا محبت صادق؛ اُلفت یا اتحاد در آراء و عقاید (سازگاری با مردم)؛ صلۀ رحم؛ مکافأه یا جبران احسان به احسان؛ شراکت نیکو؛ قضاوت نیکو و بدون منت؛ تودد و محبت با اهل فضل؛ عبادت یا انقیاد و بندگی خداوند و فرمانبرداری از دستورات از انبیاء و اوصیاء؛ ترک حقد و کینه؛ مکافأه یا جبران شر با خیر؛ به کارگیری مهربانی و لطف؛ داشتن مروت و جوانمردی؛ ترک معادات و دشمنی؛ ترک حکایت از کسی که عادل نیست؛ ترک تفحص از سیره کسانی که از عدالت آنها حکایت می‌کنند؛ خودداری از سخنی که نه فائده‌ای برای خود دارد، نه برای دیگران به ویژه اگر موجب حد شرعی بر دیگری شود؛ اعتماد نکردن به سخنان مردم پست؛ اعتنا نکردن به مدح و ذم گدایان؛ ترک شره و حرص در کسب و کار ولو حلال هم باشد؛ ترک قسم خوردن به خدا؛ الرجوع الی الله...همیشه و در همه جا و برای هر کار و اندیشه‌ای از خدا غافل نشود.

مراقبه در هر کدام از فضائل مذکور اولاً حفظ و استمرار آن فضیلت و ثانیاً نلغزیدن به دو طرف افراط و تفریط آنهاست، البته در مواردی که برای آنها رذائل افراط و تفریط قابل تصور باشد. چرا که ممکن است در بعضی از موارد نتوان یکی از طرفین رذائل را تصور نمود. مثلاً طرف افراط رجوع الی الله در همه کارها (از فضائل منشعب از فضیلت عدالت) قابل تصور نیست زیرا اگر افراط در اینجا را شدت رجوع الی الله در همه کارها (اعم از فردی یا در ارتباط با دیگران) و مقدمات کارها اعم از مراحل تفکر، انگیزه‌ها، تصمیم‌گیری و یا هر مقدمه‌ای دیگر بدانیم؛ این نه تنها رذیله به حساب نمی‌آید بلکه از برترین فضائل و می‌توان آن را از مراتب بالای توجه و مراقبه در اخلاق عقلی دانست.

### کیفیت مراقبه اخلاقی

کیفیت مراقبه در اخلاق عقلی همانند تعریف مراقبه، مراتب و اقسام آن، امری استنباطی است. براساس آنچه که ابن مسکویه در کتاب تهذیب الاخلاق، بیان نموده، کیفیت مراقبه بدین نحو قابل استنباط خواهد بود که: راه‌های حفظ صحت را مراقبه و صیانت از سلامت نفس بدانیم، و راه‌های معالجه آن را تلاش برای برگرداندن به حالت اعتدال و سپس تداوم مراقبه و توجه به حرکت در مسیر اعتدال بدانیم. ابن مسکویه برای حفظ صحت و سلامتی نفس، و به عبارت دیگر برای مراقبه و صیانت از سلامت نفس هفت راهکار ارائه می‌دهد: (همان، صص ۲۶۵-۲۸۰)

## راهکار اول

احتراز از معاشرت با کسانی که آراسته به فضائل اخلاقی نیستند. و همچنین احتراز از استماع خبرها و حکایات مربوط به آنها؛ چه بسا حضور در مجالس آنان و یا شنیدن اخبار آنان ولو یکبار، چنان تأثیر نامطلوبی در نفس انسان گذاشته که قلب وی را کدر و ظلمانی نموده، به طوری که تطهیر آن به آسانی ممکن نشود.

## راهکار دوم

جدیت در حفظ اعتدال نفس با التزام فکری و عملی. زیرا چنانچه انسان به مواظبت از قوه فکریه خود اهمیت ندهد و از فکر در حقایق و دقت در معانی آنها اعراض کند، عقل و قوه ادراکی وی تعطیل شده و از کار می افتد. و این زمانی است که اصل هر خیر و سعادت از او گرفته و متصف به نفهمی و کندی ذهن می شود. و از طرفی انگیزه عمل نیز در او از بین رفته، با کسالت خو می گیرد، یعنی اینکه به هلاکت خود نزدیک شده و به سیر قهقراپی و به مرتبه بهائم بازگشته است.. (همان، ص ۲۸۸)

## راهکار سوم

مراقبت از آلوده شدن به رذیله عجب در صورت بالارفتن مرتبه علم و حکمت؛ لذا مواظبت کند که این حالت عجب، او را از کوشش برای ازدیاد علوم و معارف باز ندارد. (همان، ص ۲۶۸)

## راهکار چهارم

مراقبت از افکار، از اینکه به امور گذشته ای که قوای شهویه و غضبیه او را به هیجان می آورد؛ برنگردد و متذکر نشود. مثلاً برای خود یادآوری نکند که در فلان زمان چه لذتی از آن کار بردم یا تکیه بر مسند فلان مقام و اشتها بین مردم و استعمار آنان چقدر لذت بخش بود و... زیرا یادآوری اینگونه امور سبب میل و اشتیاق مجدد نفس به آن کارها شده و چه بسا این بار با تجاربی که کسب کرده قوای شهویه و غضبیه را بر قوه ناطقه غالب کند. (همان، ص ۲۷۴)

## راهکار پنجم

نظارت دقیق بر افعال و اعمال و حرکات؛ و اگر کار خلاف عقل یا شرع از او سرزند ابتدا خود را توبیخ و سرزنش نماید و در صورت ارتکاب مجدد و غلبه قوای طبیعی بر قوه ناطقه و عقل، یازای آن بر خود عقوبت و مجازاتی وارد نماید. و در عقوبت کوشش کند خود را به آنچه که ضد عمل لذت بخش بوده، عقوبت نماید. (همان، ص ۲۷۵)

## راهکار ششم

عادت دادن به صبر و شکیبایی و کنترل نفس، قبل از تهاجم قوای شهویه و غضبیه، نظیر حفظ و آمادگی نیروهای دفاعی یک مملکت در زمان صلح و قبل از وقوع تهاجم

دشمن. (همان، ص ۲۷۷)

### راهکار هفتم

کنجکاوی و تفحص از عیوب درونی و مراقبت از اینکه حب نفس باعث چشم پوشی از عیب‌های درونی انسان نشود؛ برای جلوگیری از غفلت و یا چشم پوشی از عیوب پنهان، یکی از دوستان خود را مأمور کند که عیوبش را به وی تذکردهد، و اگر این چنین دوست صادق پیدا نکرد، استفاده از دشمن و نقادی‌های او که بدون تعارف ابراز می‌شود، وسیله خوبی برای شناخت عیوب پنهان انسان است. (همان، ص ۲۷۷)

ابن مسکویه در گفتار هفتم، به طریق معالجه و درمان امراض نفسانی (فقط امراض قوه غضبیه) پرداخته است. و با یادآوری عدد فضائل و ردائل که در بند دوم از همین بخش به آن اشاره شد، می‌گوید: از آنجا که فضائل نفسانی که حد وسط بین اوصاف می‌باشند و به حد معینی محدود و موجودند، برخلاف ردائل که غیر محدود و متکثرند و نمی‌توان حد و اندازه معینی برای آنها در نظر گرفت، از این جهت باید انسان مراقب، نقطه وسط یعنی فضائل را هدف خود قرار دهد. زیرا کوشش برای رسیدن به آن مثمر ثمر و مفید فایده است. و طلب سایر اوصافی که از حد وسط به دو سوی زیاده یا نقیصه منحرف شده‌اند بی‌فایده است. زیرا آنها وجود مستقلی نداشته و به اعتبار فقدان فضیلت موجود هستند. (همان، ص ۲۸۳)

بر این اساس و با توجه به مطالبی که در بند دوم از همین بخش گذشت، کیفیت مراقبه یا راه‌های معالجه ردائل یا امراض نفسانی، هدف قرار دادن فضائل و تلاش برای برگرداندن نفس به حالت اعتدال و سپس تداوم مراقبه و توجه به حرکت در مسیر اعتدال است.

### نتیجه‌گیری

اخلاق عقلی یکی از رویکردهای چهارگانه اخلاق اسلامی به شمار آمده که در بسیاری از موارد با سایر رویکردها (روایی، عرفانی و تلفیقی) مشترکاتی داشته و البته در برخی مسائل تفاوت‌هایی دیده می‌شود.

مسئله مراقبه و کنترل نفس از مسائلی است که در سایر رویکردهای اخلاقی به آن تصریح شده اما در برخی از آثار مرتبط با رویکرد عقلی به آن تصریح نشده است. بر اساس آنچه که در آثار و متون موجود در اخلاق عقلی آمده است، نیروها و قوای سه گانه در انسان یعنی ناطقه (عقله)، شهویه و غضبیه هر کدام به سه حالت (افراط، اعتدال، تفریط) امکان بروز و ظهور یافته و رفتارهای انسان را در تعامل با خود و دیگران شکل می‌دهد. در هر کدام از قوا، رفتاری که با تدبیر و در سایه قوه عقلانی به دور از افراط و تفریط انجام گردد، فضیلت نامیده شده و تحسین و مدح عاقلان جامعه را به دنبال خواهد داشت. و چنانچه رفتاری بدون تدبیر و همراه با افراط یا تفریط از انسان ظاهر شود، تقبیح و ذم عاقلان را به دنبال خواهد داشت. بدیهی است که

رفتار عاقلانه و بدور از افراط و تفریط، بدون هشیاری و مواظبت از حالت اعتدال دوامی نخواهد  
نداشته و انسان را به اهداف خود نخواهد رساند.

از تأکید حکمای مؤلف بر مواظبت و حفظ اعتدال در رفتارها به دور از افراط و تفریط،  
اینگونه استنباط میشود که این مواظبت همان است که در رویکردهای دیگر از آن تحت عنوان  
مراقبه یاد شده که بدون آن رسیدن به کمال انسانی و قرب الهی ناممکن خواهد بود.

## فہرست منابع

۱. ابن سینا، شیخ الرئيس، الشفاء (الالهیات)، یک جلد، قم، مکتبہ آیہ الله المرعشی، ۱۴۰۴ ق.
۲. ابن سینا، شیخ الرئيس، الشفاء (الطبیعیات)، ۳ جلد، قم، مکتبہ آیہ الله المرعشی، ۱۴۰۴ ق.
۳. ابن سینا، شیخ الرئيس، النجاة من الغرق فی بحر الضلالات، مقدمه و تصحیح از محمد تقی دانش پڑوه، تهران، انتشارات دانشگاه تهران، چاپ: دوم، ۱۳۷۹ ش.
۴. ابن سینا، شیخ الرئيس، تدابیر المنازل او السياسات الالهیة، به کوشش جعفر نقدی، بغداد، مجلہ المرشد، ۱۳۴۷ ق.
۵. احمدپور، مهدی، و دیگران، کتاب شناخت اخلاق اسلامی، قم، پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی، ۱۳۸۵.
۶. ارسطو، اخلاق نیکوماخوس، ترجمه و تمهید صلاح الدین سلجوقی، تهران، مؤسسه تهران، ۱۳۸۶ شمسی.
۷. امین، بانوی مجتهدہ نصرت الملوک، اخلاق، ترجمه ی آزاد تهذیب الاخلاق و تطهیر الاعراق احمد بن محمد بن یعقوب مسکویه، انتشارات کتابفروشی ثقفی اصفهان، ۱۳۲۸ ش
۸. جوادی آملی، عبدالله، تفسیر تسنیم، تاکنون ۲۵ جلد، قم، مرکز نشر اسراء، سال نشر به تعداد نشر تدریجی جلدها.
۹. جوادی آملی، عبدالله، توحید در قرآن، قم، مرکز نشر اسراء، چاپ دوم، ۱۳۸۵ ش.
۱۰. حلبی، علی اصغر، تهذیب الاخلاق، ترجمه ی آزاد تهذیب الاخلاق و تطهیر الاعراق، احمد بن محمد بن یعقوب مسکویه، تهران، انتشارات اساطیر، چاپ اول، ۱۳۸۱ ش.
۱۱. رازی، محمد بن زکریا، الدراسة التحلیلیه لکتاب الطب الروحانی، باهتمام محقق، مهدی، مؤسسه مطالعات اسلامی دانشگاه تهران - دانشگاه مک گیل کانادا، چاپ وزارت ارشاد اسلامی، تهران، ۱۳۷۸ ش
۱۲. رازی، محمد بن زکریا، بهداشت روانی (طب روحانی)، ترجمه جمعی از اساتید دانشگاه الزهراء با مقدمه بی آزار شیرازی، عبدالکریم، سازمان انجمن اولیاء و مربیان، تهران، ۱۳۷۹ ش.
۱۳. سبزواری، هادی، شرح المنظومه، ۵ جلد، تصحیح و تعلیق از آیت الله حسن زاده آملی تهران، نشر ناب، چاپ اول، ۱۳۶۹ ش
۱۴. شیخ اشراق، مجموعه مصنفات شیخ اشراق، تعداد جلد: ۴، تهران، مؤسسه مطالعات و تحقیقات فرهنگی، ۱۳۷۵ ش.
۱۵. صدر الدین شیرازی، محمد بن ابراهیم، شرح أصول الکافی (صدرا)، ۴ جلد، تهران، مؤسسه مطالعات و تحقیقات فرهنگی، چاپ اول، ۱۳۸۳ ش.
۱۶. صدر المتألهین شیرازی، محمد بن ابراهیم، الحکمة المتعالیة فی الاسفار العقلیة الاربعه، ۹ جلد، بیروت، دار احیاء التراث، چاپ سوم، ۱۹۸۱ م.
۱۷. طوسی، خواجه نصیر الدین، اخلاق ناصری، کتابفروشی علمیه اسلامیہ، تهران، بی تا.

۱۸. عامری النیسابوری، ابی الحسن ابن ابی ذر محمد بن یوسف، السعاده و الاسعاد فی السیره الانسانیة ، بکتابت و مباشرت مجتبی مینوی، انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۶۶ش.
۱۹. عامری النیسابوری، ابی الحسن ابن ابی ذر محمد بن یوسف، السعاده و الاسعاد فی السیره الانسانیة ، بکتابت و مباشرت مجتبی مینوی، انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۶۶ش.
۲۰. عاملی، محمد بن حسن شیخ حر ، تفصیل وسائل الشیعه إلى تحصیل مسائل الشریعه، ۳۰جلد، مؤسسه آل البيت عليهم السلام - قم، چاپ اول، ۱۴۰۹ ق.
۲۱. فارابی، ابو نصر محمد بن طرخان، فصول منتزعه، ترجمه ی ملکشاهی، حسن، سروش، تهران، ۱۳۸۲ش.
۲۲. فارابی، ابونصر محمد بن طرخان، السیاسة المدنیة الملقب بمادئ الموجودات، چاپ اول، تهران، انتشارات الزهراء، ۱۳۶۶ش
۲۳. فیاض لاهیجی، عبدالرزاق، گوهرمراد، با تصحیح و تحقیق مقدمه از قربانی لاهیجی، زین العابدین، سازمان چاپ و انتشارات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، تهران، ۱۳۷۲.
۲۴. گروه نویسندگان، زیر نظر آیه الله مصباح یزدی، فلسفه تعلیم و تربیت، تهران، سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی وزارت آموزش و پرورش، ۱۳۹۰ش.
۲۵. مسکویه رازی، احمد بن محمد بن یعقوب، تهذیب الاخلاق و تطهیر الاعراق، قم، انتشارات طلیعة النور، چاپ اول، ۱۴۲۶ق.
۲۶. مصباح، محمد تقی، بررسی و نقد مکاتب اخلاقی، قم: انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، ۱۳۸۶.
- یعقوبی، یحیی بن عدی بن حمید بن زکریا، تهذیب الاخلاق، با مقدمه، ترجمه و تعلیق دامادی، محمد، مؤسسه مطالعات و تحقیقات فرهنگی، تهران، ۱۳۶۵ش.

