

## رویکردی به تربیت نَفَس از دیدگاه متون اسلامی

همایون دادگر \*

رحمت اله مرزوقی \*\*

فریده براهویی \*\*\*

دریافت مقاله: ۹۳/۱۲/۷

پذیرش نهایی: ۹۴/۵/۵

### چکیده

هدف این پژوهش، که رویکردی به تربیت نَفَس از دیدگاه متون اسلامی است به بررسی عملکرد نَفَس در حالات، مراتب و موقعیتهای مختلف و در ترکیب با سایر ابعاد وجودی انسان مانند روح، عقل، قلب و فطرت می‌پردازد. این مطالعه، که به روش توصیفی - تحلیلی انجام شده در پی پاسخ به این سؤال است که نَفَس چگونه به ایفای نقش می‌پردازد. با بررسی اسناد، کتابها و متون دینی، مشخص شد که نَفَس تحت تأثیر نیروهای درونی و بیرونی انسان در موقعیتهای گوناگون، حالات مختلفی می‌یابد و براساس نظریه‌ای به نام نظریه زمینه‌ای، رویکرد تربیتی نَفَس در حالات امارگی، لوامگی و مطمئنگی به ترتیب تذهیبی / تزکیه‌ای، تأدیبی و تعالی‌گرایانه است و کارکرد ریزشی، پایشی و رویشی / پرورشی خواهد داشت. **کلید واژه‌ها:** تربیت نفس از دیدگاه متون اسلامی، نفس اماره، نفس لوامه، نفس مطمئنه.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

\* نویسنده مسئول: دانشجوی دکتری برنامه‌ریزی درسی دانشگاه شیراز

[homayoundadgar@gmail.com](mailto:homayoundadgar@gmail.com)

\*\* دانشیار دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شیراز [marzoghi@rose.shirazu.ac.ir](mailto:marzoghi@rose.shirazu.ac.ir)

[fbahoo57@gmail.com](mailto:fbahoo57@gmail.com)

\*\*\* دانشجوی دکتری برنامه‌ریزی درسی دانشگاه شیراز

## مقدمه

در مطالعات حوزه انسانشناسی اسلامی، «نفس» به عنوان یکی از ابعاد وجودی و توصیف کننده انسان، همراه با کارکردهای گوناگون آن مورد توجه قرار گرفته است. البته مشخص است که در بیشتر مطالعات، نفس و کارکردهای آن به صورتی ایستا مورد توجه قرار گرفته و ساختار کلی حاکم بر همه ابعاد انسان شامل نفس، روح، قلب، عقل و فطرت با نگاهی جامع، تلفیقی و هم‌نگرانه مورد بررسی قرار نگرفته است. بنابراین، مسئله‌ای که در این میان هست، این است که نفس انسان در ساختاری کلی، چگونه به ایفای نقش می‌پردازد. البته نفس به دلیل انواع کنش و کشش‌ها، می‌تواند سایر ابعاد رشد انسانی مانند دل، عقل و فطرت را تحت تأثیر قرار دهد و نتایج و پیامدهای متفاوتی را بیافریند؛ به علاوه از دیدگاه متون اسلامی، تربیت و تعالی نفس نیز مستلزم ایجاد بستری است تا در پرتوی آن، سایر ابعاد وجود آدمی توان رشد و تکامل همگام و هماهنگ را داشته باشد. همان‌گونه که در آیات قرآن کریم آمده است، نفس انسان استعداد ترقی و تکامل و سقوط تنزل را دارد: وَ نَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا \* فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَ تَقْوَاهَا (شمس / ۸-۷): اگر انسان نفس خود را تزکیه کند، رشد می‌کند و بارور می‌شود؛ اما اگر آن را تدسیه نماید به ضعف و سستی می‌گراید و فاسد می‌گردد (شاملی و دیگران، ۱۳۹۰: ۸۰). مضافاً نفس مراتب و انواعی دارد که در این مقاله به تبیین مفهوم و معانی و کارکردهای آنها همراه با ارائه الگویی مفهومی مبتنی بر دلایل قرآنی و روایی و راهکارهای عملی و اجرایی تربیت آن در قالب برنامه‌ای تربیتی پرداخته می‌شود.

## روش پژوهش

این پژوهش در پی پاسخ به این سؤال است که نفس چگونه به ایفای نقش می‌پردازد. داده‌های مورد نیاز پاسخگویی به این سؤال به روش اسنادی و با بهره‌گیری از متون و تألیفات دینی جمع‌آوری شده و مورد بررسی تحلیلی قرار گرفته است و سپس دلالت‌های روایی و آیاتی در این مورد ارائه خواهد شد. این پژوهش از نوع بنیادی - کاربردی و روش مطالعه، توصیفی - تحلیلی است و به عبارتی دیگر به لحاظ فنی می‌توان آن را روشی دلالتی - استنادی نامید.

## یافته‌ها

## معنای لغوی نَفْس

در لغتنامه دهخدا، نَفْس به معنای خود، جان، روح، روان و نشاندهنده زنده بودن است (دهخدا، ۱۳۷۷). در فرهنگ المنجد، نَفْس به معنای روح، جان، روان، خون، چشم، تن و بدن آمده است (معلوف، ۱۳۸۰). ابن فارس (۱۴۰۴ق)، معتقد است کلماتی که از سه حرف [نفس] تشکیل شده، دارای یک معنای اصلی، و آن خروج نسیم است؛ چه باد باشد یا غیر آن. معنای تمام واژه‌های مشتق از این کلمه به همین معنا بر می‌گردد. وی در ادامه می‌گوید که جان آدمی را به این دلیل نَفْس گفته‌اند که پایداری آن به نفس است و نیز خون را از آن رو نفس گویند که هرگاه خون از بدن انسان یا حیوان برود، نفس او قطع می‌شود. ابن منظور (۱۴۰۸ق)، هم می‌گوید که جان را به این دلیل نفس نامیده‌اند که نفس از آن بر می‌آید. آید در زبان فارسی، نَفْس در بعد خنثی به معنای خود، و در فرهنگ معین (۱۳۸۸) به معنی تن، جسم، شخص است. در زبان عربی نیز به همین معنای «خود» آمده است؛ مانند «نَفْسُكَ» به معنی خود شما، شخص شما و «نَفْسُهُ» به معنی خودش و خود است.

برای واژه نَفْس، معادل‌های انگلیسی Self, Ego, Mind, Soul را نیز می‌توان یافت (آریان پور و دیگران، ۱۳۸۹؛ اکبری، ۱۳۷۶).

واژه نَفْس در معنای خود، خودم یا در بعد خنثی در آیه ۵۴ سوره انعام: كَتَبَ رَبُّكُمْ عَلَىٰ نَفْسِهِ الرَّحْمَةَ، و آیه ۲۸ سوره آل عمران: وَيَحَذِّرُكُمُ اللَّهُ نَفْسَهُ نِزَامًا آمده است. در آیات دیگری در قرآن مجید، نَفْس به معنای حیات یا جان نیز آمده است: وَمَا كَانَ لِنَفْسٍ أَنْ تَمُوتَ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ (آل عمران/ ۱۴۵) یا در آیه ۳۵ سوره انبیاء كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ. این واژه در برخی از دیگر آیات قرآن به معنی انسان یا فرد به عنوان کلیت وجودی آمده است؛ مانند آیه ۱۰۰ سوره یونس: وَمَا كَانَ لِنَفْسٍ أَنْ تُوْمِنَ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ. در حکمت ۴۵۴ نهج البلاغه به نقل از حضرت علی (ع) آمده است: مَا لِإِبْنِ آدَمَ وَالْفَخْرِ أَوْلَىٰ نُطْفَةٍ وَآخِرُهُ جِيفَةٌ وَلَا يَرْزُقُ نَفْسَهُ وَلَا يَدْفَعُ حَتْفَهُ (فرزند آدم را با فخر فروشی چه کار، او که در آغاز نطفه‌ای گندیده، و در پایان مرداری بدبو است؛ نه می‌تواند روزی خویشتن را فراهم کند و نه مرگ را از خود دور نماید).

نَفْس در برخی دیگر از آیات به معنای حقیقت وجودی انسان آمده است؛ زیرا نَفْس با مرگ از

بین نمی‌رود. در حقیقت، مرگ نقطه فنا و نابودی انسان نیست، بلکه به عنوان هویت و واقعیت انسان پس از مرگ نیز باقی می‌ماند. فخرالدین رازی (۱۴۱۰ ق) معتقد است که نَفْس انسان پس از مرگ باقی می‌ماند و در رستخیز به ثواب و عقاب روحانی می‌رسد. وی نَفْس را مدبّر بدن می‌داند؛ همان‌گونه که خداوند مدبّر جهان است. در آیه ۹۳ سوره انعام اشاره شده است که: وَكُلُّ تَرَىٰ إِذِ الظَّالِمُونَ فِي غَمَرَاتِ الْمَوْتِ وَالْمَلَائِكَةُ بَاسِطُوا أَيْدِيَهُمْ أَخْرِجُوا أَنفُسَكُمُ الْيَوْمَ تُجْزَوْنَ عَذَابَ الْهُونِ بِمَا كُنتُمْ تَقُولُونَ عَلَى اللَّهِ غَيْرَ الْحَقِّ وَكُنتُمْ عَنْ آيَاتِهِ تَسْتَكْبِرُونَ (و کاش ستمکاران را در گردابه‌های مرگ می‌دیدید که فرشتگان [به سوی آنان] دستهایشان را گشوده‌اند [و نهیب می‌زنند] جانهایتان را بیرون دهید. امروز به [سزای] آنچه به ناحق بر خدا دروغ می‌بستید و در برابر آیات او تکبر می‌کردید به عذاب خوارکننده‌ای کیفر می‌یابید).

با توجه به آنچه گفته شد، واژه نَفْس در موقعیتهای مختلف واجد معانی و مفاهیم متفاوتی است که می‌توان آنها را به شرح جدول جمع‌بندی کرد:

جدول ۱: معانی مختلف نَفْس

شاهد آیه‌ای و روایتی	منبع	معانی مختلف نَفْس	
-	لغتنامه دهخدا، فرهنگ معین	خود، جان، روح، روان، شخص، نشاندهنده زنده بودن، تن، جسم	در زبان فارسی
-	فرهنگ آریانپور، اکبری (۱۳۷۶)	Self, Ego, Mind, Soul	در زبان انگلیسی
-	المنجد	روح، جان، روان، خون، چشم، تن و بدن	در زبان عربی
انعام/۵۴	قرآن کریم	خود، خودم	
آل عمران/۱۴۵		حیات یا جان	
یونس/۱۰۰	قرآن کریم	انسان یا فرد به عنوان	
نهج البلاغه / حکمت ۴۵۴	نهج البلاغه	کلّیت وجودی	
انعام/۹۳	قرآن کریم	حقیقت وجودی انسان	

## تعریف واژه‌های روح، قلب، عقل و فطرت

برای تبیین واژه نفس و جداسازی و تمایز آن از روح، قلب، عقل و فطرت، لازم است اجمالاً به تعریف واژه‌های اخیر به‌عنوان سایر ابعاد وجودی انسان پرداخته شود.

ابن فارس (۱۴۰۴ق) در مورد اصل کلمه روح می‌گوید، کلماتی که سه حرف اصلی آنها، راء، واو و حاء است، دارای یک معنای اصلی، و آن معنا، وسعت و انبساط و گستردگی است. مصطفوی (۱۳۶۰) یگانه معنای اصلی این ماده را جریان امری لطیف و ظهور آن می‌داند. وی جریان رحمت، جریان وحی، ظهور مظاهر قدسی، تجلی فیض حق و... را از مصداقهای روح و فسحت و وسعت را از آثار ظهور و جریان دانسته است. ابن‌اثیر (۱۳۶۷)، مقصود از آن را چیزی می‌داند که جسم و زندگی انسان، قائم به آن است و طباطبایی (۱۴۱۷ق)، حیات و قدرت را بسته به آن می‌داند که مایه قوام انسان است.

برخی از اندیشمندان اسلامی مانند طباطبایی (۱۴۱۷)، صدوق (۱۴۱۴) و مازندرانی (۱۴۸۲) هنگام استفاده از واژه روح برای انسان، معمولاً آن را معادل نفس به کار برده و هر دو را بیانگر یک حقیقت دانسته‌اند؛ اما برخی دیگر مانند ملا صدرا (۱۳۸۳)، مصطفوی (۱۳۶۰) و طبرسی (۱۳۷۲) نیز نفس را غیر از روح دانسته و از تفاوت کاربرد و معنای این دو واژه بویژه با توجه به کاربردهای قرآن سخن گفته‌اند. به نظر می‌رسد معنای روح به اعتباری برای نفس بیان شده است؛ نه اینکه مقصود از نفس، دقیقاً خود روح انسانی باشد؛ به تعبیر دیگر، واژه نفس به دلالت مطابقی، بیانگر معنای روح انسانی نیست، بلکه معنای اصلی و مطابقی آن، ذات و عین یا حقیقت یک چیز است و چون این ذات و حقیقت برای انسان، قائم به روح اوست، نفس، روح هم معنا شده یا در زبان عرب به این معنا نیز به کار رفته است. بنابراین در کاربرد روح برای انسان، بعد غیرجسمانی وجود او مد نظر است ولی در کاربرد نفس برای انسان، ذات یا خود انسان بدون اشاره به بعد خاصی از وجود او مد نظر است؛ هرچند انسانیت انسان به روحش باشد (فقهی زاده و همکاران، ۱۳۹۱).

به هر حال، نفس را نباید معادل با روح قرار داد؛ اگر چه آنها ماهیت یکسان غیر مادی دارند و در قرآن نیز به شکلی متفاوت به کار برده شده‌اند. واژه روح در قرآن به صورت مفرد مطرح شده، و هیچ‌گاه به صورت جمع مانند ارواح نیامده است که می‌تواند مؤید خوب واحد بودن این حقیقت

گسترده باشد در حالی که نفس به صورت مفرد و جمع به کار رفته است. روح همیشه حقیقتی پاک و منسوب به خداوند است، اما نفس با حالات و اقسام مختلف از قبیل اماره و لوامه و مطمئه، گاه مظهر ضد ارزش و گاه مظهر ارزش دانسته شده است. به طور کلی می توان گفت آنجا که سخن از ارتباط روح با جسم است و تأثیر متقابل آنها در یکدیگر بیان می شود، نام نفس یا روان را می توان بر آن گذاشت و آنجا که پدیده های روحی جدای از جسم مورد بحث قرار می گیرد، می توان نام روح را برای آن به کار برد.

واژه قلب در زبان فارسی به معنای بر دل کسی زدن، برگردانیدن، درون و برون چیزی را دیدن به خاطر خریدن و نظایر آن (دهخدا، ۱۳۷۷)، و یا به عنوان عضو ماهیچه ای که در سمت چپ قفسه سینه قرار دارد و عمل رساندن خون به تمام نقاط بدن را به عهده دارد، تعریف شده است. اما در زبان عربی و در متون دینی به معنای اخیر نیست؛ همان گونه که واژه صدر یا سینه در متون اسلامی به معنای قفسه سینه نیست. واژه های فؤاد و صدر نیز با واژه قلب همسو است؛ اما قلب و مفاهیم هم عرض آن را نمی توان ناظر به اجزا و اندامهای جسمانی و مادی در نظر گرفت؛ هر چند قلب به عنوان بعد روحانی و روحی آدمی، پایه های مادی نیز دارد. این مفاهیم نه تنها مفهومی فرامادی دارند، بلکه کارکردهای آنها نیز فرامادی، روانی و معنوی است. یکی از معانی و کارکردهای قلب یا دل بر اساس آیات قرآن، شناخت و ادراک است: «إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَّتْ قُلُوبُهُمْ» (انفال/۲) که به نوعی با یکی از کارکردهای عقل همسو است؛ چرا که عقل نماد تفکر و شناخت به شمار می آید. هم چنین قلب به عنوان منبع، منشأ و کانون عمل و کردار: «رَبَّنَا لَا تُزِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً إِنَّكَ أَنْتَ الْوَهَّابُ» (آل عمران/۸) و کانون هدایت و ایمان نیز شناخته می شود. در مورد اخیر، امام صادق (ع) می فرماید: «الْقَلْبُ حَرَمُ اللَّهِ فَلَا تُسْكِنُ فِيهِ حَرَمَ اللَّهِ غَيْرَ اللَّهِ» (مجلسی، ۱۳۶۲).

عقل در معنای لغوی به معنای بستن و باز داشتن است (المنجد، ۱۳۸۰). متضاد واژه عقل نیز جهل است. جهل در اصل به معنای عمل بدون تأمل یا عمل نسنجیده است؛ به عبارتی دیگر، همان گونه که در کلمه عقل، مفهوم بازداری و کنترل نافع و ثمربخش نهفته است، واژه جهل حاکی از بی گدار زدن به آب است. در این باره در قرآن آمده است: «أَنَّهُ مَنْ عَمِلَ مِنْكُمْ سُوءًا بِجَهَالَةٍ ثُمَّ تَابَ مِنْ بَعْدِهِ وَأَصْلَحَ فَأَنَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ» (انعام/۵۴). واژه های دیگری مانند لُب، نُهيه، حِجر، وسط و حِجی هم در قرآن آمده که هم معنا یا قریب المعنا با واژه عقل است. عقل واجد سه کارکرد مهم

اندیشه‌ورزی، عمل‌ورزی و هدایت‌ورزی یا به عبارتی دیگر، پرسشگری، کنشگری و نیایشگری است.

فطرت در زبان عربی از لغت فطره و بر وزن فعله، و آن چنانکه در قرآن آمده است: «فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا» (روم/۳۰) بر نوع یا گونه‌ای خاص از هر وضعیت دلالت دارد. فطرت در قرآن کریم به معنای شکافتن و شکافته شدن: «إِذَا السَّمَاءُ انْفَطَرَتْ» (انفطار/۱)، و خالق و آفریننده: «إِنِّي اللَّهُ شَكَّ فَاطِرِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ» (ابراهیم/۱۰) آمده است و معنای آن از طریق دو واژه «صبغت الله» (بقره/۱۳۸) و «حنیف» (آل عمران/۶۷، آل عمران/۹۵، نحل/۱۲۰، بقره/۱۳۵، نساء/۱۲۵، انعام/۱۶۱) هم روشن تر می شود.

ساختار انسان مرکب و متشکل از این ابعاد و عناصر است که هر کدام وظایف، مسئولیتها و اختیاراتی دارد و با هماهنگی همدیگر، موجبات رشد و تعالی انسان را فراهم می‌آورد. بدیهی است در نظر گرفتن و مطالعه کارکرد هر کدام از آنها به تنهایی، مانع شناخت جامع و کلی عملکرد و تأثیر آنها بر سایر ابعاد خواهد شد؛ چرا که چگونگی آرایش، ترکیب و عملکرد هر کدام از آنها در هر لحظه، متفاوت است و تحت تأثیر نیروهای درونی و بیرونی متفاوتی قرار دارند. در ادامه این مقاله، موضوع محوریت نفس و تأثیر آن بر سایر ابعاد مورد بررسی قرار خواهد گرفت.

### اهمیت شناخت نفس

به طور کلی از دیدگاه حکما، معرفت نفس از مهمترین مسائل فلسفی است؛ زیرا شناخت نفس شرط اساسی شناخت خداوند و جهان هستی است (محمدی و دیگران، ۱۳۹۰). پیامبر اکرم (ص) می‌فرمایند: من عرف نفسه فقد عرف ربه (مجلسی، ۱۳۶۲). در روایتی دیگر، طریق معرفت حق را معرفت نفس، موافقت حق را در مخالفت نفس، رضایت پروردگار را در سخط<sup>(۱)</sup> نفس، رسیدن به حق را در هجر نفس، طاعت حق را در عصیان نفس و ذکر حق را در نسیان نفس دانسته است (احسانی، ۱۴۰۵: ۲۴۶).

از دیدگاه حضرت علی(ع)، شناخت نفس در سعادت دنیا و آخرت انسان نقش مهمی دارد. ایشان در این باره بیان می‌کنند که کسی که بر معرفت نفس ظفر یابد به بزرگترین فوز نائل شده است (غررالحکم: ۱۷۲). ملاصدرا (۱۳۸۱، رساله ۳، اصل ۱۶) نیز در اهمیت معرفت نفس می‌گوید

آن که معرفت نَفْس ندارد، نَفْسش وجود ندارد؛ زیرا وجود نَفْس، عین نور و حضور و شعور است.

بنابراین، نَفْس ابزار حرکت انسان به سوی خداوند و همانند مرکب سواری است که پس از مهار و هدایت، می‌توان از آن برای رسیدن به مقصود سود جست و به سوی کمالات پرواز کرد؛ لذا حفظ، سلامت و نگهداری از آن به طریقی ضروری است که بتوان از این سرمایه نهایت استفاده را برای رسیدن به رضای خداوند به عمل آورد. از سویی دیگر، عدم شناسایی و آشنایی با نَفْس، سبب می‌شود که انسان نتواند از ظرافت و ظرفیت‌های آن به صورت درست و صحیح استفاده، و در صراط مستقیم طی طریق کند. در این باره حضرت علی (ع) می‌فرماید: **أَعْظَمُ الْجَهْلِ، جَهْلُ الْإِنْسَانِ أَمْرَ نَفْسِهِ** (غررالحکم: ۳۷۲): بزرگترین جهل این است که آدمی نفس خود را نشناسد.

### نظریه‌های نَفْس

به منظور تبیین، شناخت و ارائه برنامه‌های تربیتی نَفْس، اندیشمندان اسلامی نظریه‌های مختلفی را مطرح کرده، و در سایه کاوش و کوشش‌های خود به تولید و عرضه دانش جدیدی در عرصه علوم اسلامی در زمان خود دست یافته‌اند. به طور کلی به نظر می‌رسد که بررسی آرا و نظر دانشمندان در زمینه انواع و کارکردهای نَفْس، مبین دو نوع نظریه است.

#### ۱ - نظریه قوایی<sup>۱</sup>

تعداد زیادی از اندیشمندان جهان اسلام، نَفْس را دارای قوای مختلف با کارکردهای گوناگونی معرفی کرده‌اند. کندی، قوای نَفْس را به سه دسته حاسه (حواس پنجگانه)، متوسطه (شامل قوای مصوره، حافظه، غضبیه، شهویه، غاذیه و منمیه) و عاقله (که معقولات را درک می‌کند)، تقسیم کرده است. ابن رشد این قوا را به غاذیه، حساسه، نزوعیه و ناطقه و ابن‌باجه نیز به غاذیه، حساسه، متخیله و ناطقه تقسیم نموده است (نجاتی، ۱۳۹۲: ۴۱، ۲۰۷، ۲۳۶-۲۳۲). ابوبکر رازی قوای نَفْس را به نباتیه، غضبیه و ناطقه تقسیم می‌کند و در تعریف آنها می‌گوید که نَفْس نباتیه برای تغذیه بدن است، نَفْس غضبیه نَفْسی است که نَفْس ناطقه به کمک آن با شهوات مبارزه می‌کند تا بتواند وظیفه اصلی خود یعنی نطق را به انجام برساند؛ وظیفه‌ای که چون به نحو فعال و

1 - Faculties Theory



کامل اجرا شود، امکان خلاص شدن از جسمی را فراهم می آورد که به آن تعلق دارد. (رازی، ۱۹۷۸: ۸).

فارابی قوای نفس را به نباتی، حیوانی و ناطقه و ابن مسکویه هم به قوای شهویه، غضبیه و ناطقه تقسیم بندی می کند. ابن مسکویه قوه شهویه را منشأ شهوت، غداطلبی و شوق به لذت خوردن و نوشیدن و ازدواج می داند که مرکز آن در کبد است. قوه غضبیه، منشأ خشم، رقابت، برتری طلبی و شوق به کمالات و مرکز آن در قلب و قوه ناطقه نیز منشأ فکر، تمیز و تعمق در حقایق امور و مرکز آن در مغز است. غزالی و فخرالدین رازی نیز نفس را به سه قوه نباتی، حیوانی و انسانی و ابن طفیل به نباتی، حیوانی و ناطقه تقسیم نموده اند (نجاتی: ۸۴ و ۸۳، ۱۶۹، ۲۲۵ و ۲۲۴، ۲۴۴). ابن سینا (۱۳۳۱: ۶۰) قوای نفس را سه گونه می داند و می گوید که قوت های نباتی، حیوانی و انسانی در حق انسان موجود است؛ هر یک در مسکن خاص؛ چنانکه نفس انسانی به دماغ تعلق دارد و نفس حیوانی به دل تعلق دارد و نفس نباتی تعلق به جگر.

همان گونه که ذکر شد، متفکران مسلمان نفس را در مفهوم «بعدی از انسان» تعریف می کنند که دارای قوای متعددی است؛ هر چند که توافقی درباره انواع این قوا نیز وجود ندارد.

## ۲ - نظریه حالات یا مراتب نفس<sup>۱</sup>

در قرآن مجید و آرای برخی دیگر از اندیشمندان اسلامی، واژه نفس به معنای گرایشها و حالات مختلف انسانی تعریف می شود. در این معنا، نفس بر اساس موقعیتها و حالاتی که پیدا می کند در انواع گوناگونی ظاهر می شود. ابن قیم (نجاتی، ۱۳۹۲: ۲۶۶، ۲۷۷) نفس را به انواع اماره، لوامه و مطمئنه تقسیم می کند. در این تقسیم بندی، انواع و مراتب نفس به این شرح است:

### الف) نفس اماره

گفته می شود هنگامی که کسب لذتی در میان باشد (هوای نفس) و در این کسب لذت از حدود، تعدی شود، نفس به نفس اماره (امر کننده به بدیها) شناخته می شود. قرآن این حالت نفسانی را نفس اماره تعبیر می کند؛ چرا که انسان را به کارهای زشت و ناروا فرمان می دهد: و ما أبریئ نفسی إنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ (یوسف/۵۳): من هرگز نفس خود را تبرئه نمی کنم؛ چرا که نفس سرکش همواره به بدیها فرمان می دهد و پلشتیها و بدیها را برای او می آراید. جوادی آملی

1 - Status Theory

(۱۳۸۴)، این حالت نفسانی را لایه حیوانی انسان در شهوت می‌داند که به غضب و امیال نفسانی خلاصه می‌شود. از نظر حضرت علی (ع) نَفْسِ اماره همچون فرد منافق، تملق انسان را می‌گوید و در قالب دوست جلوه می‌کند تا بر انسان مسلط شود و او را به مراحل بعد وارد کند (غرر الحکم، ج ۲: ۱۳۹) و در جایی دیگر می‌فرماید: وَ كَمْ مِنْ عَقْلٍ اَسِيرٍ تَحْتَ هَوَى امیر: و چه بسا عقل که اسیر فرمانروایی نَفْسِ اماره است (نهج البلاغه، حکمت ۲۱۱). بنابراین، یکی از مراتب نَفْسِ اماره یا نَفْسِ امر دهنده به بدیها و رفتار پست است که جهت آن همیشه رو به پایین و به سمت زشتی و نابودی است.

#### ب) نَفْسِ لَوَامِه

در حالت و مرتبه دیگری، انسان گناه می‌کند و باز می‌گردد؛ یعنی نَفْسِ انسان دچار تَلَوْم و تَلَوْن است؛ پس خیر و شر در آن هست؛ اما چون عمل شری از آن سرزند، توبه کند و باز گردد. این نَفْسِ را لَوَامِه می‌خوانند؛ زیرا که صاحبش را به دلیل گناه مورد لوم و سرزنش قرار می‌دهد و به این دلیل که بین خیر و شر، تَلَوْم و تردید دارد، قرآن مجید این حالت را به نَفْسِ لَوَامِه تعبیر می‌کند و می‌فرماید: وَلَا اُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللّٰوَامَةِ (قیامت/۲). خرم دل (۱۳۸۴: ۱۲۳۸) در تفسیر این آیه می‌گوید نَفْسِ لَوَامِه که از آن به عنوان «وجدان اخلاقی» نیز یاد می‌کنند، نَفْسِ بیدار و آگاهی است که هنوز در برابر گناه، مصونیت کامل نیافته است و گاهی دچار لغزش می‌شود و به دامان گناه می‌افتد؛ اما هرچه زودتر به خود می‌آید و به مسیر سعادت باز می‌گردد و به ملامت و سرزنش آدمی می‌پردازد و او را توبه می‌دهد. نَفْسِ لَوَامِه را واعظ درونی نیز می‌خوانند. در این باره حضرت علی (ع) می‌فرماید: کسی که از درون جان واعظی دارد، خدا را بر او حافظ و نگهبانی است (نهج البلاغه، قصار ۸۹).

از ترتیب قرار گرفتن آیات اول و دوم سوره قیامت (لَا اُقْسِمُ بِیَوْمِ الْقِیَامَةِ؛ وَلَا اُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللّٰوَامَةِ) که خداوند متعال پس از بیان قسم به روز قیامت به نَفْسِ لَوَامِه نیز قسم یاد کرده است، چنین بر می‌آید که حضرت باری تعالی هر دو (قیامت و نَفْسِ لَوَامِه) را محفل، مقام و مأوای رسیدگی به حساب انسانها قرار داده است.

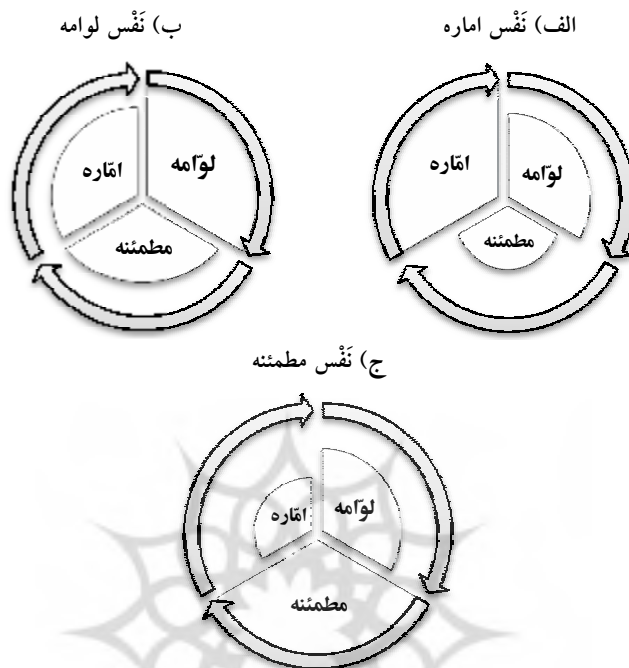
مرتبه دوم نَفْسِ لَوَامِه است که به میزان کم و زیادی در وجود انسانها قرار دارد. این نَفْسِ اگر چه گاهی دچار خطا و اشتباه می‌شود با حسابرسی سریع به ملامت انسان می‌پردازد و او را دوباره به پیمودن راه راست یادآور می‌شود.

## ج) نَفْسِ مَطْمَئِنَةٍ

این مرتبه یا حالت از نَفْس، نَفْسِ تَکَامُلِ یافته‌ای است که نَفْسِ اِمَارَه را کاملاً رام خود کرده و به مقام تقوای کامل و احساس مسئولیت رسیده است و به آسانی لغزش برای او امکانپذیر نیست (خرم دل، ۱۳۸۴: ۱۲۳۸). نَفْسِ مَطْمَئِنَةٍ خیر را دوست دارد و اراده می‌کند و از شرّ گریزان است و نفرت دارد. قرآن کریم نیز در این خصوص می‌فرماید: *يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً*. لذا ماهیت تمیز و طاهر این مرتبه از نَفْس، چنان ایجاب می‌کند که انسان برای پیمودن پله‌های ترقی و رسیدن به قرب الهی، همواره از آن حفاظت و صیانت کند و با افزایش رفتار نیک و پرهیز از گناه به درجه خلوص آن بیفزاید.

با توجه به این مطالب، می‌توان گفت که آدمی نَفْسِ واحد دارد؛ اما به این دلیل که این نَفْس در زمانهای مختلف، حالات و شئون متفاوتی می‌یابد به نامهای گوناگونی خوانده می‌شود. ابن مسکویه (۱۹۸۵: ۴۴ و ۴۳)، معتقد است که نَفْس از حیث ذات واحد است، اما از جهت آنچه بر آن عارض می‌شود و نیز از جهت موضوع متعدد است. یثربی (۱۳۸۵، ۳۳۰) بر این باور است که در هر انسانی نَفْسِ واحدی هست که منشأ ظهور آثار گوناگون می‌گردد و بر سه قوه مستقل از هم حاکم است: نَفْسِ نَاطِقَه که مُدْرِكِ کَلِمَاتِ است؛ نَفْسِ حِیَوَانِی که دارای ادراکات حسی و خیالی و منشأ حرکات ارادی است؛ نَفْسِ نَبَاتِی که منشأ صدور افعال رشد، تغذیه و تولید مثل است. در اوایل سلوک که هنوز ولایت وجود به انسان به طور کامل مستولی نشده است، نَفْسِ را اِمَارَه، در اواسط سلوک که مقداری تحت تصرف ولایت قرار می‌گیرد، اما هنوز به طور کامل منقاد و تسلیم محض در طاعت نیست و پیوسته خود را ملامت می‌کند، نَفْسِ لَوَامَه و در اواخر سلوک چون کراهت و تمرد کاملاً از نَفْس گرفته می‌شود و نَفْس از دشمنی و نزاع با انقیاد قدسی منزّه می‌گردد و صفت اطمینان و آرامش به او دست می‌دهد، نَفْسِ مَطْمَئِنَةٍ نامیده می‌شود (سجادی، ۱۳۷۰: ۷۶۵ و ۷۶۴).

به طور کلی می‌توان الگوی مفهومی مراتب و حالات نفس را در شکل‌های ذیل (الگوی ۱) خلاصه کرد: ارتباط بین عناصر مختلف این الگوها تحت تأثیر عوامل و نیروهای دیگری هم هست که در قسمت «نظریه زمینه‌ای» به صورت مفصلتری بحث می‌شود.



شکل ۱: الگوی مفهومی نفس در حالات مختلف

به هر حال نفس آدمی در هر وضعی لباسی می‌پوشد و نقش، حالت و گرایش خاصی می‌یابد. این تبدیل و تغییر نقشها بارها صورت می‌گیرد تا یکی از آنها تثبیت، و جزء شخصیت آدمی شود. اگر انسان همواره به دنبال ارضای هوای نفس باشد، کم‌کم حالتی در او پدید می‌آید که در مقابل آن کرنش می‌کند و اسیر آن می‌شود. اگر انسان نفس خود را در مظان اتهام قرار دهد و سرزنش کند و پیوسته مراقب آن باشد، نفس لوآمه در او رشد می‌یابد و اگر نفس خود را در بند کشیده باشد و به علت فراوانی یاد خدا در آرامش و سکینه باشد، نفس مطمئننه او رشد و پرورش می‌یابد. البته قرار گرفتن در هر یک از این حالات و آمد و شد بین حالات مختلف در هر مرحله و حالت، تحت تأثیر زندگی، زمینه‌های اجتماعی، خانوادگی، محیط و کشمکش‌های درونی و بیرونی فرد قرار دارد. طرح این دیدگاه، نظریه سومی را به منظور مطالعه نفس تداعی می‌کند که می‌توان آن را «نظریه زمینه‌ای» نامید؛ موضوعی که در ادامه همین بحث به آن پرداخته خواهد شد.

۳ - نظریه زمینه‌ای<sup>۱</sup>

صعود و هبوط و تبدیل نقش و حالات نَفَس در مفهوم نظریه مراتب یا حالات بدین صورت است که نَفَس اماره می‌تواند به نَفَس لوامه تبدیل، و سپس به نَفَس مطمئن بدل گردد و در فرایند تحول نیز این ترتیب و مراحل گذار باید رعایت شود. از سویی دیگر، نَفَس لوامه نیز می‌تواند به نَفَس اماره تغییر نقش و حالت دهد؛ اما تبدیل نَفَس مطمئن به نَفَس اماره مستلزم گذر از مرحله لوامگی است و به همین دلیل است که همواره و در هر مرحله‌ای، مقداری هرچند ناچیز از نَفَس مادون یا مافوق در ذات کلی نفس برای گرایش به آن حالت وجود دارد.

آیات ۷ و ۸ سوره شمس (وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا \* فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا) مبین این موضوع است که نَفَس انسان به میزانی از اعتدال آفریده شده است. به واسطه آیه و مَا أُبْرِئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ (یوسف/۵۳)، نَفَس، انسان را از یک سو به شر و بدی می‌خواند و از سویی دیگر با استناد به آیه فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا (روم/۳۰)، انسان به نیکی گرایش دارد و به یکتاپرستی و دین حق دعوت می‌شود. به همین دلیل، همواره به مبارزه با نَفَس، کشتن نَفَس، صیانت و مجاهدت در مورد آن توصیه شده است تا زمینه لازم رشد و شکوفایی انسان مهیاتر شود. رشد و تکامل و رسیدن به اوج پرواز در حضور نیروهای رقیب و بازدارنده معنا و اهمیّت می‌یابد و البته اگر مراقبت از نَفَس بخوبی انجام نشود و پرورش نیابد، نه تنها در سطح نَفَس حیوانی یا نباتی باقی می‌ماند، بلکه به دلیل ویژگی سرکشی که دارد، باعث ایجاد شرّ و بدی نیز می‌شود.

به دلیل وجود ابعاد وجودی دیگری مانند عقل، دل و فطرت در کلیت وجودی انسان و زمینه‌های اجتماعی، خانوادگی و به طور کلی محیط بیرونی با استفاده از فرضیه‌ها و انگاره‌های جدید می‌توان به طرح نظریه زمینه‌ای پرداخت. در این نظریه به دلیل حضور انواع نیروها و حاکمیّت نوعی فرایند سیستم‌گونه (با اندکی مسامحه)، تسلط و برتری هر کدام از این ابعاد در بستر و زمینه‌ای خاص و ایجاد وضعیّت لازم و برهم کنش بعضاً همزمان این ابعاد، می‌توان در هر لحظه‌ای انتظار بروز صفت، رفتار و پیامدی را در اقلیم و سرزمین نَفَس داشت. بنابراین در این بستر و زمینه متلاطم، فرار و پویا باید برای دل، عقل و فطرت نیز نقش فعالی را تصویر و تصور کرد که در تأثیرپذیری از نیروهای بیرونی و تأثیرگذاری بر آنها در هیأت نیروی درونی توانمندی ظاهر

---

1 - Contextual Theory

خواهند شد و عملکرد و رفتار و حالات نَفَس و سایر ابعاد را تحت تأثیر قرار خواهند داد. به همین دلیل در این رویکرد، نگاهی ایستا به موضوع نَفَس نیست و متناسب با تغییر و دگرگونیهای کلی سایر ابعاد، نَفَس نیز به نوبه خود، ایفای نقش خواهد نمود. از این دیدگاه، تمامیت وجود انسان را می‌توان جمع اضدادی دانست که همواره در پی استیلای بر یکدیگر است و هرکدام که بتواند در این کارزار، گوی و میدان را از آن خود سازد به فرمانروایی و سلطه بر دیگر ابعاد و نیروها خواهد پرداخت و هرگاه بین این نیروهای متضاد، تفاهم و تعادل برقرار شود، همان گونه که در پی می‌آید، بی‌یادون واسطه بر همدیگر تأثیر خواهند گذاشت.

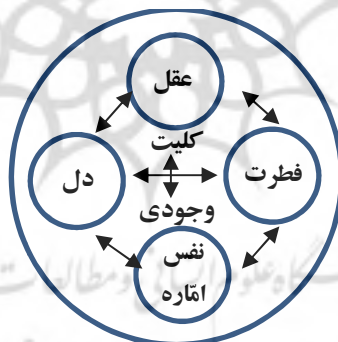
در این دیدگاه، نَفَس در نقش امارگی به دلیل دارا بودن قدرت زیاد، کنترل و مهار سایر ابعاد وجودی انسان را در دست می‌گیرد. نَفَس اماره به عنوان شیطان درونی، یکی از ابزارهای ابلیس است که از راه وسوسه، تحریک و خواهش، انسان را به سمت بدیها می‌برد و به ورطه سقوط می‌افکند. در واقع، شیطان دزدی است که با چراغ نَفَس به دزدی وجود انسان دست می‌زند. قدرت شیطان فقط در تحریک و وسوسه است؛ لیکن برای وسوسه و گمراهی انسان آن چنانکه در آیه ۸۲ سوره صاد آمده است با تمام توان خود به عزت خداوند قسم یاد کرده است (قَالَ فَبِعِزَّتِكَ لَأُغْوِيَنَّهُمْ أَجْمَعِينَ). گرچه تحریک و وسوسه از جانب شیطان صورت می‌پذیرد، انسان با اراده و اختیار خویش به سوی گناه و بدی قدم بر می‌دارد؛ به همین دلیل، وقتی انسانها در قیامت قصد مؤاخذه شیطان را دارند، شیطان می‌گوید: وَمَا كَانَ لِيَ عَلَيْكُمْ مِّنْ سُلْطَانٍ إِلَّا أَن دَعَوْتُكُمْ فَاسْتَجَبْتُمْ لِي فَلَا تَلُمُونِي وَلُومُوا أَنفُسَكُمْ (ابراهیم/۱۴).

بنابراین، هرگاه نَفَس اماره بتواند استیلای خود را بر انسان بگستراند و او را کاملاً اسیر و تسلیم خود کند با کمک نیروهای شهوت و غضب خود، نه تنها فطرت، عقل و دل را به گوشه‌ای می‌راند و منزوی می‌سازد، بلکه در وقت مقتضی و برای گسترش دامنه فعالیت خود، آنها را نیز به خدمت خود در می‌آورد تا جایی که انسان به صورت مطلق در اختیار شیطان و در زمره یاران او قرار می‌گیرد که عاقبت آن جز خسران و زیانکاری نخواهد بود. قرآن مجید در سوره ۱۹ آیه مجادله می‌فرماید: اسْتَحْوَذَ عَلَيْهِمُ الشَّيْطَانُ فَأَنسَاهُمْ ذِكْرَ اللَّهِ أُولَئِكَ حِزْبُ الشَّيْطَانِ أَلَا إِنَّ حِزْبَ الشَّيْطَانِ هُمُ الْخَاسِرُونَ.

انسان گاهی بر اثر غلبه هوای نَفَس، خشم، غضب و شهوت و نیروهای منفی بیرونی مانند وسوسه شیطان و پیروی از غرائز به ورطه خطا و گناه می‌افتد؛ اما پس از ارتکاب معصیت و کسب

لذت، و خاموشی کشش و حالت نفسانی، شخص مرتکب گناه، رفتار و کردار خود را مورد بازرسی و بازبینی قرار می‌دهد و به ملامت و سرزنش خود می‌پردازد. در این مرتبه نفس لوّامه با استعانت از نیروی عقل به ایفای نقش می‌پردازد و محبت خداوند در دل انسان جای می‌گیرد و فطرت با کمترین تذکر و یادآوری بیدار می‌شود.

نفس مطمئنه نیز زمانی ایجاد می‌شود که تمام وجود انسان متوجه خدا باشد. نفس مطمئنه مرتبه‌ای است که پس از مجاهده و تربیت کامل، نیروهای منفی بشدت تضعیف می‌شود و توانایی مقابله با نیروهایی مانند عقل و ایمان را ندارد (خرم دل، ۱۳۸۴: ۱۲۳۸). در واقع، می‌توان گفت که نیروی عقل با تمام وجود به یاری نفس می‌شتابد و از آن دفاع و پشتیبانی می‌کند و آن را اعتلا می‌بخشد. دل نیز از چراغ عقل بهره می‌برد و در صراط مستقیم قدم بر می‌دارد. در این مرحله، قلب، سلیم و حکیم است و میل و عشق به کمال دارد. فطرت هم به شکل پویایی به فعالیت می‌پردازد و کل ابعاد وجودی را در بر می‌گیرد و همانند قطب‌نمایی، جهت‌گیری ارزشی را تعیین می‌کند.



شکل ۲: کلیت وجودی انسان و تعامل و تقابل ابعاد مختلف

با توجه به آنچه گفته شد، نفس در حالات و مراتب مختلف و در ترکیب با نیروهای درونی مانند عقل، دل، فطرت و نیروی بیرونی که همان شیطان است، کارکردهای متفاوتی دارد که می‌توان آنها را در جدول صفحه بعد ارائه کرد:

## جدول ۲: ترکیب و عملکرد ابعاد درونی و نیروهای بیرونی

مطمئننه	لواحه	اماره	نفس
			نیروهای درونی و بیرونی
نیروی عقل بر شهوت و غضب حاکم می‌شود و شیطان توان فریب ندارد؛ ولی بکلی ناامید نشده و ممکن است برای یک بار هم که شده به ایجاد وسوسه موفق شود.	شیطان در کمینگاه می‌نشیند و از هر فرصتی برای وسوسه و فریب استفاده می‌کند.	خشم و غضب بر عقل غلبه دارد. انسان در بدترین حالت قرار دارد و به پایین‌ترین درجات سقوط کرده است.	شیطان
برتری عقل بر نفس اماره، نفس مرکبی برای پیمودن مسیر تعالی و قرب الی الله است و عقل سلیم ظهور می‌کند.	عقل آمادگی خروج از سلطه نفس و در خدمت دل بودن را دارد.	چراغ عقل خاموش است؛ عقل در خدمت اجرای دستور نفس است.	عقل
دل از چراغ عقل بهره می‌برد و در صراط مستقیم قدم بر می‌دارد. قلب، سلیم و حکیم است و میل و عشق به کمال دارد.	دل بر اثر ادراک روحانی به جنبش در می‌آید و از تیرگی و تاریکی خارج می‌شود.	دل از فرمان عقل سر می‌تابد و در تاریکی فرو می‌رود.	دل
فطرت کاملاً بالفعل می‌شود و کل ابعاد وجودی را در بر می‌گیرد و همانند قطب نمایی جهتگیری ارزشی را تعیین می‌کند.	فطرت در این مرحله با کمترین تذکر و یادآوری بیدار و آماده ایفای نقش راهبری خود است.	فطرت همچون ناظری صامت به تماشا نشسته، و در انزوا است.	فطرت
عمل انسان براساس رضایت خداوند خواهد بود و انسان به مقام والای انسانی دست می‌یابد.	رشد عقل و قلب، شرح صدر و آمادگی تربیت و پرورش	انحراف، سقوط و شقاوت ابدی	نتیجه

## ضرورت تربیت نفس از دیدگاه متون اسلامی

تعلیم و تربیت در معنای عمومی آن شامل فرایندی منظم و مستمر است که هدف آن هدایت رشد همه‌جانبه شخصیت پرورش‌یابندگان در جهت کسب و درک معارف بشری، هنجارهای مورد پذیرش جامعه و هم‌چنین کمک به شکوفا شدن استعدادهای آنان است (سیف، علی‌اکبر، ۱۳۸۹):



۳۵). از دیدگاه غزالی، تعلیم و تربیت شامل نوعی تدبیر نفس و باطن از طریق اعتدال‌بخشی تدریجی به قوا و تمایلات به وسیله معرفت، ریاضت و استمرار، برای رسیدن به انس و قرب الهی است (دفتر همکاری حوزه و دانشگاه، ۱۳۶۰: ۳۰۵). در این باره کانت (۱۳۶۸: ۶) معتقد است که بشر تنها با تعلیم و تربیت آدم تواند شد و آدمی چیزی جز آنچه تربیت از او می‌سازد؛ نیست. به هر حال، انسان در پرتوی تعلیم مفید و تربیت صحیح، راه را از چاه باز می‌شناسد و سره را از ناسره تشخیص می‌دهد و در بستر هدف آفرینش قرار می‌گیرد و می‌داند که هدف آفرینش ما، تکامل وجود و هستی ما در سایه تعلیم و تربیت و پرورش ارزشهای انسانی است (مکارم شیرازی، ۱۳۵۲: ۲۰۴).

تعلیم و تربیت دینی نیز شامل مجموعه‌ای از اعمال قصد شده و هدفمند به منظور آموزش گزاره‌های معتبر دین به افراد دیگر است به گونه‌ای که آن افراد در عمل و نظر به آن آموزه‌ها متعهد و پایبند گردند (داوودی، ۱۳۸۸: ۲۶). با این نوع تربیت است که انسان لاجرم و در نهایت وجود خود به اعتبار آیه: أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ (مؤمنون/۱۱۵) به سوی خداوند باز می‌گردد؛ پس باید در احسن وجه و در بهترین حالت و در وجه انسان کامل، که در پرتوی تربیت پرورش یافته است به سوی خداوند بازگردد. قرآن کریم در آیه ۲۶ سوره «ص» می‌فرماید: وَلَا تَتَّبِعِ الْهَوَىٰ، فَيُضِلَّكَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ: از هوای نفس پیروی مکن که تو را از راه خدا منحرف سازد.

مولوی در مثنوی معنوی (۱۳۹۰) می‌گوید:

تا تو تن را چرب و شیرین می‌دهی	گوهر جان را، نیابی فربهی
گر میان مشک، تن را جا شود	وقت مردن، گند آن پیدا شود
مشک را بر تن مزین بر جان بمال	مشک چه بود؟ نام پاک ذوالجلال

به هر حال برای تربیت و آنچه قرآن، هدایت انسان می‌خواند، خداوند رسولانی را فرستاده، و هدف رسالت پیامبران، ابلاغ کلام وحی و تربیت انسانها و تزکیه نفس آنهاست. در آیه ۱۶۴ سوره آل عمران آمده است که: لَقَدْ مَنَّ اللَّهُ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ إِذْ بَعَثَ فِيهِمْ رَسُولًا مِّنْ أَنفُسِهِمْ يَتْلُو عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَإِنْ كَانُوا مِن قَبْلُ لَفِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ (به یقین، خدا بر مؤمنان منت نهاد [که] پیامبری از خودشان در میان آنان برانگیخت تا آیات خود را بر ایشان بخواند و

پاکشان گرداند و کتاب و حکمت به آنان بیاموزد؛ قطعاً پیش از آن در گمراهی آشکاری بودند.) از بیان این مطالب برمی آید که تربیت نَفَس اَمّاره، که جزئی از حقیقت انسان است و از آدمی جدایی ندارد، بیداری و مبارزه با تمایلات سرکش، شهوات و خواهشهای نَفسانی و خارج کردن آنها از منزل بدن است و اگر این صفات از وجود انسان خارج شود، فضا و موقعیت رشد آدمی و پرواز به سوی کمال الهی مهیا می گردد. آن چنانکه استاد سخن پارسی، سعدی شیرازی (۱۳۸۸)، گفته است:

طیران مرغ دیدی؟ تو زیبای بند شهوت  
به درآی تا ببینی طیران آدمیت

### برنامه تربیت نَفَس

انسان به صورت خدادادی، واجد ویژگیها و صفاتی مانند بهره‌مندی از قوه عقل و خرد، اختیار و انتخاب، دل و گرایشهای فطری و البته نیرویی به نام نَفَس است که با استفاده درست و صحیح از آنها می‌تواند در صراط مستقیم قدم بگذارد و به سر منزل مقصود، که همان کمال و سعادت اخروی است، نائل گردد. نَفَس، بخش مهمی از وجود انسان است نه تمام وجود آن. بنابراین با وجود داشتن این تواناییها و ویژگیها، تربیت دینی و الهی باید تمام جنبه‌های شخصیت آدمی را مورد توجه قرار دهد تا انسان بتواند از تمام نهادهای ارزشی خود بهره جوید. در غیر این صورت، بشر از زاویه‌ای کاملاً ایستا نگریده خواهد شد و تربیت و پرورش تمام جنبه‌های انسانی وی به صورت کامل انجام نخواهد شد؛ چرا که آرایش و ترکیب نیروهای انسان ثابت نیست و ممکن است هر لحظه بر اثر تأثیر نیروهای درونی یا بیرونی تغییر شکل دهد و یا حتی ممکن است ساختار نیروها در هم ریزد. اما هنگامی که این ساختار تثبیت شود، تغییر و شکستن آن بسختی رخ می‌دهد. بر این اساس، اگر نیروهای مثبت مانند عقل، دل و فطرت جریان امور را به دست گیرند، تعامل و همگرایی آنها موجب رشد و تکامل و صعود خواهد شد ولی اگر جریان امور در دست نَفَس اَمّاره باشد، موجبات سقوط و تباهی را فراهم می‌آورد. البته در این میان، انسان با داشتن اراده و اختیار، مختار است و می‌تواند هر کدام از این دو راه را انتخاب کند.

به منظور تربیت نَفَس، باید از طریق گسترش مواضع نگاه به سایر ابعاد وجودی انسان و فاصله گرفتن از روشهای سنتی گذشته به انتخاب روشهایی پویا، همه جانبه و هوشمندانه دست زد؛ چرا

که نفس همواره در حال تغییر و نوسازی است و متناسب با این تغییرات، باید آموخته‌ها نو شود و یادگیری به صورت مستمر و مداوم ادامه یابد. پویایی هر نظام تربیتی نیز در این است که اصول، روشها و کارکردهای خودش را از حالت ایستا خارج کند و بتواند خواسته‌هایش را متناسب با دگرگونیهای محیطی، شاداب و زنده نگه دارد (باقری، ۱۳۸۶: ۵۸).

هر برنامه تربیتی باید جامعیت و انسجام لازم داشته باشد تا بتواند اهداف تربیتی خود را محقق سازد؛ یعنی برنامه تربیتی باید دارای هدف، محتوا، و روشهای اجرایی باشد. اهداف، جهت و مسیر حرکت را مشخص می‌سازد؛ محتوا شامل مجموعه‌ای از دانشها، مهارتها و گرایشهایی است که می‌باید آموخته شود تا به وسیله آن، اهداف تربیتی محقق شود. محتوای تربیت دینی نیز باید بر اساس اصول دین باشد. بنابراین آنچه گفته شد، روشهای تربیتی نفس در حالات گوناگون متفاوت است. این موضوع به دلیل تأثیر برخی عوامل زمینه‌ای و نیروهای دیگر بر روند تربیت، اهمیت مضاعف می‌یابد که ذیلاً به آنها اشاره خواهد شد.

به دلیل فراوانی حالات نفس و زمینه‌های مختلف ایجاد این حالات، رفتار تربیتی لازم در مراحل مختلف نیز متفاوت است. از آنجا که نفس اماره به استناد آیه «وَمَا أُبْرئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ» (یوسف/۵۳) دائماً به بدی امر می‌کند و میل و گرایش به شرّ و گناه دارد، اولین قدم برای مبارزه با آن، مهار نفس است تا میل، عادت، خواهش و گرایش به امور ناپسند مهار شود. در این مرحله، جهتگیری تربیتی باید به صورت تهذیب و تزکیه نفس باشد؛ بدین معنی که ابتدا نفس مهار، و سپس از زنگارهای شهوانی و غیر انسانی مانند بخل، غضب، خشم، شهوت و هر صفت رذیله و ناپسند دیگری پالایش و پیرایش شود تا مهبط صفات پاک، انسانی و الهی گردد (جدول ۲). در زمان تسلط نفس اماره، سایر نیروها مانند عقل، ظرفیت و کارایی خود را از دست می‌دهد و به دلیل قدرت زیاد نفس، عقل مطیع و اسیر نفس می‌شود. بنابراین، انسان برای رهایی از بند نفس، نیازمند قدرت و نیروی زیادی است که این نیرو تنها به وسیله ترس از خدا و ترس از حضور در پیشگاه خداوند در روز جزا به دست می‌آید؛ افزون بر اینکه چون نفس اماره خواستار آزادی از هر بندی است، باید تحت مراقبت و نظارت دائمی باشد و مقدمات بیداری آن فراهم شود. یقظه و بیداری از جمله مفاهیم دینی و عرفانی است که در مقابل غفلت و بی‌توجهی قرار دارد و حالتی است که با جذب و عنایت الهی آغاز می‌شود (توکلی مقدم، ۱۳۸۹: ۹۵-۷۸). منزل اول در راه بیدار شدن از خواب غفلت، فهم و درک این است که انسان مسافری است که در این سفر به توشه نیاز

دارد و توشه و راحله انسان، ویژگی خود انسان است (رهبر و دیگران، ۱۳۸۰: ۱۲۴). پس از پالودن نَفَس و گذر از این مرحله در مرحله لوامگی، که نَفَس آمادگی پذیرش حقیقت را دارد، انسان باید به تفکر و تدبّر پردازد. تفکر و تدبّر در آیات و آثار خدا و نعمتهای بیکران خداوند می‌تواند نَفَس را به خضوع و سپاس وا دارد؛ با افزون بر اینکه اندیشیدن انسان به سرنوشت خویش وظیفه‌ای است که وی در برابر آفریدگار خود دارد و اینکه هدف این زندگی دنیوی چیست؛ مقصد نهایی حیات کجاست؟ برای رسیدن به آن چه باید کرد، از جمله پرسش‌های اساسی آدمی است. در این باره آیات بسیاری در قرآن کریم، انسان را به تفکر و تدبّر توصیه می‌کنند؛ برای مثال، آیه ۸ سوره روم «أَوَلَمْ يَتَفَكَّرُوا فِي أَنفُسِهِمْ مَا خَلَقَ اللَّهُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا إِلَّا بِالْحَقِّ» از جمله این موارد است.

وظیفه انسان در این باره جستجوی آیات و نشانه‌های الهی و انجام دادن رفتاری است که لازمه دوری از نَفَس لوامه و رسیدن به رستگاری است. در واقع در این مرحله، علاوه بر ملامت نَفَس هنگام انجام دادن رفتار ناپسند، نَفَس ناپاک باید پیرایش، و پردازش جدیدی انجام، و به صورت مستمر پایش گردد و تحت نظارت دائمی باشد. رفتار نیک و ممدوح در این مرحله شروع به زایش می‌کند؛ گویی نَفَس انسان دوره خزان موجودیت خود را پشت سر می‌نهد و در آغاز بهار و شکوفایی قرار دارد. در اینجا، مراقبت و توجه کافی، دقیق و نظارت مستمر بر نَفَس نیز ضروری است؛ چرا که نَفَس در این مرحله در حالتی از میزان و اعتدال قرار دارد و نباید عنان او آن قدر محکم کشیده شود که تمایل هر از چند گاهی خود به رفتار اخروی را از دست بدهد و به سرکشی پردازد و نه آن قدر سستی و اهمال نشان داده شود که بکلی مهار نَفَس از اختیار انسان خارج شود؛ بلکه تا زمانی که بر صراط مستقیم حرکت می‌کند، نباید عرصه را بر نَفَس تنگ کرد و به صورت مطلق از خواسته‌هایش منع شود. البته خروج نَفَس از میزان اعتدال و برگرداندن آن به مسیر مستقیم، باید با استفاده از روش تأدیب و با اندکی تحمل و سختگیری صورت پذیرد.

از جمله رفتار تربیتی در این مرحله، که جنبه تأدیبی دارد، صبر در برابر خواسته‌های نفسانی است. خواجه نصیر الدین طوسی در این باره می‌گوید که صبر در لغت، حبس نَفَس از جزع و فزع به وقت وقوع مکره است و لابد، آن منع باطن باشد از اضطراب و بازداشتن زبان از شکایت و نگاه داشتن اعضا از حرکات غیر معتاد و یا عادات (طوسی، ۱۳۶۱: ۴۹). امام محمد غزالی صبر را پایداری و ثبات لشکری در مقابل لشکر دیگر می‌داند که به علت تضاد بین خواسته‌ها و تمایلاتشان

با یکدیگر به جنگ پرداخته‌اند، (غزالی، ۱۴۱۵، ج ۱: ۹۳). از نظر ابن منظور «الصبر، الحسب»: صبر به معنای خویشنداری است (ابن منظور، ۱۴۰۸، ج ۴: ۴۲۰).

هنگامی که گروهی از مشرکان به حضرت محمد (ص) پیشنهاد کردند که تعدادی از اصحاب و یاران مستضعفش را از خود دور کند با این گفته آنان به اراده خداوند عزوجل، اندیشه‌ای در دل وی آمد؛ ولی خداوند آیه «وَاصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاوَةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ وَكَأ تَعْدُو عَيْنَاكَ عَنْهُمْ» (کهف/۲۸) را نازل فرمود. در این آیه، اشرف پیامبران الهی یعنی پیامبر اعظم (ص) مورد خطاب قرار می‌گیرد تا بر نفس خود تسلط و صبر داشته باشد و وی را به مصاحبت با اصحاب و یاران فقیر وا می‌دارد.

یکی دیگر از این رفتار، ترس از خداوند و یاد مداوم و مستمر اوست؛ زیرا یاد خدا باعث ایجاد نوعی خشیت در دل مؤمن می‌شود و او را از ارتکاب به گناه باز می‌دارد. در این باره، قرآن کریم می‌فرماید: «وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ ۗ فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ» (نازعات/۴۱-۴۰).

علامه طباطبایی (۱۳۷۴) در تفسیر این دو آیه می‌گوید که اینان از مقام پروردگار خود خائفند؛ یعنی از مرحله ربوبیت خداوند، که مبدأ مغفرت و رحمت و نیز مبدأ عقاب شدید اوست و صفات کریمه دیگر که لازمه ذات اوست، مانند علم، قدرت، قهر، غلبه، رحمت و غضب هراسانند و در نتیجه همین خوف، نفس خود را از هواها و تمایلات باز می‌دارند و طاعت حق را بر هوای نفس ترجیح می‌دهند.

عمل تربیتی دیگر، برپا داشتن نماز است. خداوند عزوجل می‌فرماید: «إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ» (عنکبوت/۴۷) و درباره فلسفه حیات و زندگی می‌فرماید: «وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ» (ذاریات/۵۶). عمل دیگر، مراقبت از اندامها و جوارح در ارتکاب گناه است. اگر نفس را بنا بر آنچه آمد به معنای روح، جان و روان بدانیم و رفتار و حرکات اندامها و جوارح را به آن نسبت دهیم که زمان مرگ متوقف می‌شوند، می‌توان دریافت که نفس در مراتب، حالات و درجات مختلف، اندامها و جوارح بدن را به منظور پیشبرد اهداف خود در اختیار می‌گیرد. قرآن کریم در دو آیه زیر می‌فرماید: «أَقْلَلْ لِّلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ» (نور/۳۰)، و «قُلْ لِّلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ» (نور/۳۱)؛ زیرا به اعتبار آیات «إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا» (اسراء/۳۶) و «لَكِنَّ يُؤَاخِذُكُمْ بِمَا كَسَبَتْ قُلُوبُكُمْ» (بقره/۲۲۵) از گوش و چشم و قلب

در مورد کارهایی که انجام داده‌اند، بازخواست خواهد شد. در جایی دیگر از قرآن، کافران می‌گویند: «وَقَالُوا لَوْ كُنَّا نَسْمَعُ أَوْ نَعْقِلُ مَا كُنَّا فِي أَصْحَابِ السَّعِيرِ» (ملک/۱۰)؛ چرا که ایمان بدون عمل کامل نیست و در راه اکمال ایمان، اعضا و جوارح بدن همانند زبان، چشم و گوش و هم‌چنین قلب، مشارکت و معاونت دارند.

در مرحله لوامگی، انسان دو مسیر پیش رو دارد: یا برگشت و گرفتار شدن در نفس اماره و یا تزکیه بیشتر نفس (جدول ۲). در این مرحله، عقل کارکرد بسیار مثبتی دارد؛ زیرا حقیقت انسان با عقل تحقق می‌یابد و نفس با آن به کمال می‌رسد (نوروزی و دیگران، ۱۳۸۹: ۱۰۸). نیروی فطرت نیز در این مرحله وارد میدان هدایت می‌شود. البته فطرت خود به خود انسان را به کمال اخلاقی رهنمون نمی‌کند مگر با نیروی تعقل، و انسان به مدد نیروی تفکر قادر به درک امور اخلاقی و به کار بستن ارزشهای اخلاقی در زندگی خود می‌شود.

مرحله سوم، و پس از عبور از مسیرهای سخت و دشوار، مرحله تعالی، رویش و پرورش نفس، مبارزه واقعی با نفس و رسیدن به نفس مطمئنه است (جدول ۲). مبارزه با نفس و پیروزی در این میدان سخت، مستلزم تقویت سایر وجوه و ابعاد انسانی و استعانت و یاری طلبیدن از آنهاست. این امر جز با تحمل سختی و گذشتن از خواسته‌های شخصی به منظور احاطه همه جانبه بر نفس ممکن نیست. اینجاست که انسان باید از طریق تحمل سختی‌ها، کسب رضای خداوند خریداری جنت را برای خود به ارمغان آورد. رسول اکرم (ص) می‌فرماید: «حُجِبَتِ الْجَنَّةُ بِالْمَكَارِهِ وَ حُجِبَتِ النَّارُ بِالشَّهَوَاتِ» (بخاری، ۱۱: ۲۷۴). حضرت علی (ع) نیز در این باره می‌فرماید: «إِعْلَمُوا أَنَّ الْجِهَادَ الْاَكْبَرَ، جِهَادَ النَّفْسِ، فَاشْتَعِلُوا بِجِهَادِ أَنْفُسِكُمْ تَسْعَدُوا» (میزان الحکمه، ج ۱: ۴۵۳).

در این مرحله، چون انسان از هواهای اولیه نفسانی رهایی یافته است و نفس به میزان زیادی در کنترل آدمی قرار دارد، وی باید در فهم و معرفت هرچه بیشتر نفس به منظور افزایش ایمان خویش بکوشد. قرآن مجید نیز تنها راه نجات و گریز از خسران را ایمان قرار می‌دهد و می‌فرماید: «وَالْعَصْرُ \* إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ \* إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالصَّبْرِ» (عصر/۳-۱). دهخدا (۱۳۷۷) ذیل واژه ایمان چنین آورده است که ایمان به معنای اعتقاد به جنان و اقرار به لسان و عمل به ارکان و اظهار خشوع و فروتنی و قبول شریعت و اعتماد و اقرار و اعتراف و اعتقاد و دین و مذهب و آیین و راستی و خلوص در دین است.

بنابراین، انسان باید از خود مراقبت کند و به ظاهر و باطن خود بنگرد تا مرتکب خطا و گناه

نشود و بر عهد و پیمان خود با خدای خود بایستد و به وسوسه‌های شیطان و نَفَس، دل نسیپارد و از شر آنها به خدا پناه ببرد؛ هر روز از خود، حساب گیرد و موازنه طاعات و معاصی کند. اگر طاعتی داشته است بر آن بیفزاید و اگر گناهی مرتکب شده است، ضمن عتاب نَفَس خویش در جبران آن بکوشد و شکر خدا بر جای آورد و بداند که خداوند از رفتار و اسرار نماند او آگاه است و آن را حسابرسی خواهد کرد (رهبر و دیگران، ۱۳۸۰: ۱۲۴). همه این رفتار اگر با خلوص نیت و سلامت کامل نَفَس انجام شود، سبب افزایش ایمان می‌شود و انسان به مرحله‌ای خواهد رسید که مشمول این آیه قرآن کریم می‌شود: «كَانُوا قَلِيلًا مِنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ» (ذاریات/۱۷) و اینجاست که از خدای خویش می‌خواهد که «وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا» (فرقان/۷۴).

جدول ۳: جهت‌گیری، سطوح و کارکرد تربیت

نوع نَفَس	گرایش	جهت‌گیری تربیتی	کارکرد تعلیم	کارکرد تربیت	شاهد قرآنی
اماره	میلی	تهذیب/تزکیه	تهذیبی/تزکیه‌ای	ریزشی/پالایشی	وَمَا أَتَرَىٰ نَفْسِي إِلَّا النَّفْسَ لَأَمَّارَةً بِالسُّوءِ (یوسف/۵۳)
لوامه	ملامتی	تأدیب	تأدیبی	پایشی/پیرایشی/ پردازشی	وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ (قیامت/۲)
مطمئنه	متعالی	تعالی	تعالی‌نگر	رویشی/پرورش‌ی	يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ * ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً (فجر/ ۲۸-۲۷)

### بحث و نتیجه‌گیری

در مطالعات حوزه انسانشناسی و تعلیم و تربیت اسلامی، نَفَس به عنوان یکی از ابعاد وجودی انسان ذکر شده است؛ به عبارت دیگر، نَفَس بخشی مهم از وجود انسانی است نه تمام وجود آدمی و به دلیل اینکه تربیت الهی انسان باید کامل و دارای جامعیت باشد، ضروری است که وجوه دیگر انسان مانند عقل، دل و فطرت انسان و در واقع، تمامی کلیت وی تربیت شود. به علاوه، انسان موجودی اجتماعی و مظلومی است که در درون ظرف بزرگ اجتماع زندگی می‌کند و برای زنده ماندن و رستگاری باید به همه ابعاد زندگی فردی و جمعی وی توجه شود. از سویی دیگر در تربیت نَفَس و هم‌چنین تربیت سایر وجوه و ابعاد، انسان با محدودیت‌هایی مانند شتاب و عجله «خُلِقَ

الْإِنْسَانُ مِنْ عَجَلٍ، سَأَرِيكُمْ آيَاتِي فَلَا تَسْتَعْجِلُونِ» (انبیاء/۳۷)، امساک و بخل «وَكَانَ الْإِنْسَانُ قَتُورًا» (اسراء/۱۰۰) و کم طاقتی و بیتابی «إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا، إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا» (معارج/۲۰-۱۹) و نظایر اینها روبه‌رو است. البته انسان از طریق این محدودیتها، که حکمت خداوندی است، مورد آزمایش قرار می‌گیرد و رشد و کمال وی با وجود این محدودیتها معنا می‌یابد؛ چرا که اگر نیروهای کششی و نفسانی نباشد، نیروهای رانشی و مثبت مانند عقل و دل و فطرت بی‌معنا خواهد بود. مضافاً اگر انسان از ابتدا قلّه‌نشین باشد، تلاش و در پی آن، تربیت معنا و مفهومی نخواهد داشت. همه این محدودیتها، حکمت و نعمت خداوندی برای شروع و آغاز حرکت است؛ اما انسان در مسیر رو به بالا باید این بارهای اضافی را بر زمین بگذارد و سبکبار و سبکبار به سمت قلّه موفقیت حرکت کند؛ از جمله این بارهای اضافی، نَفْسِ اَمَّارَه و امیال نفسانی همچون حسد، کبر، بخل، شهوت و غضب است؛ هم‌چنین مسیرهای رسیدن به مقصد یگانه پیش روی انسان نیز متفاوت است و در واقع، تفاوت در طریقت است، نه در حقیقت. حقیقت و محتوای تربیت همان است که در قرآن به عنوان اصلی‌ترین و مهمترین منبع و مرجع متون اسلامی و راه و روش حضرت ختمی مرتبت (ص) آمده است، اما روشهای کاربرد آن ممکن است تفاوتهایی داشته باشد.

از آنجا که گرایش ذاتی و اصلی نَفْسِ اَمَّارَه، میلی و امیالانه است، باید آموزشهایی به متریان ارائه شود که آنان بتوانند با اتکا به آن، امیال و رذایل نَفْسَانِی خود را بشناسند و تهذیب و تزکیه کنند. تعالی نَفْسِ در گروهی تلاش و کوشش انسان در جهت کسب معرفت متعالی نسبت به خویش، آفرینش و خدای خویش است و هرچه نَفْسِ انسان داناتر شود، آمادگی بیشتری برای گرفتن معرفت پیدا می‌کند.

رویکرد تربیتی نَفْسِ لَوَّامَه، که اساساً دارای گرایش ملامتی است، باید تأدیب محور و اصلاح‌گرایانه باشد و تعلیمات به متریان بتواند خودکنترلی، خودنظارتی و خودپایشی را در آنها توسعه دهد و تحکیم بخشد تا به نفس مصلح و صالح برسد.

گرایش نَفْسِ مَطْمَئِنَه تعالی‌گرایانه است و تعلیمات به متریان هم باید تعالی‌گرایانه و فضیلت‌محور باشد تا به رویش و پرورش فضایل معنوی و اخلاقی منجر گردد؛ روندی که درست بر خلاف کارکردهای طبیعی و ذاتی نفس اماره است.

به طور خلاصه الگوی تربیت نَفْسِ را می‌توان دارای سه جنبه سلبی، گذاری و ایجابی دانست که می‌تواند در ابعاد سلبی (امارگی)، سلبی - ایجابی (لوامگی) و ایجابی (مطمئنگی) و به صورت



برنامه‌ای تربیتی تلفیقی و هم‌نگرانه مورد توجه قرار گیرد.

### یادداشت

۱ - سخط. [سَخَّ] (ع مص). غضب گرفتن، (اقرب الموارد). راضی نشدن. ضد رضا: لغت نامه دهخدا.

### منابع

#### قرآن کریم.

نهج البلاغه (۱۳۷۹). ترجمه محمد دشتی. نشر الهادی.

ابن اثیر جزیری، مبارک بن محمد (۱۳۶۷). *النهاية في غريب الحديث و الأثر*. تحقیق محمود محمد طناحی. ج چهارم. قم: مؤسسه مطبوعاتی اسماعیلیان.

ابن فارس، احمد بن زکریا (۱۴۰۴ق). *معجم مقاییس اللغة*. قم: دفتر تبلیغات اسلامی.

ابن مسکویه، (۱۹۸۵ م). *تهذیب الاخلاق*. بیروت: دارالکتب العلمیه.

ابن منظور، محمد بن مکرم (۱۴۰۸ق). *لسان العرب*. ج ۱۴. بیروت: دار احیاء التراث العربی.

ابوعلی سینا (۱۳۳۱). *رساله نفس*. تصنیف با مقدمه و حواشی و تصحیح موسی عمید. تهران: سلسله انتشارات انجمن آثار ملی.

احسانی، ابن ابی جمهور (۱۴۰۵ ق). *عوالی اللالی*. قم: انتشارات سید الشهداء (ع).

اکبری، رضا (۱۳۷۶). *رابطه نفس و بدن نزد فیلسوفان پس دکارتی*. حوزه و دانشگاه. ش ۱۱ و ۱۲.

امانوئل کانت (۱۳۶۸). *تعلیم و تربیت*. ترجمه غلامحسین شکوهی. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.

آریان پور کاشانی، عباس؛ آریان پور کاشانی، منوچهر (۱۳۸۹). *فرهنگ فشرده فارسی به انگلیسی*. ج سی و چهارم. تهران: مؤسسه انتشارات امیرکبیر.

باقری، خسرو (۱۳۸۶). *نگاهی دوباره به تربیت اسلامی*. تهران: انتشارات مدرسه.

بخاری، محمد بن اسماعیل (۱۳۸۷). *صحیح البخاری با ترجمه فارسی*. ترجمه عبدالعلی نور احراری. تربت جام: شیخ الاسلام احمد جام.

تمیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد (۱۳۷۸). *غرر الحکم و درر الکلم*. ترجمه سید هاشم رسولی محلاتی. تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.

توکلی مقدم، صفیه (۱۳۸۹). *بررسی و تحلیل مفهوم یقظه در متون عرفانی*. *مطالعات داستانی*. ش دوم.

جوادی آملی، عبدالله (۱۳۸۴). *حق و تکلیف در اسلام*. قم: انتشارات اسراء.

خرم دل، مصطفی (۱۳۸۴). *تفسیر نور*. ج چهارم. قم: نشر احسان.

داوودی، محمد (۱۳۸۸). *تربیت دینی*. زیر نظر علیرضا اعرافی. ج هفتم. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.

- دفتر همکاری حوزه و دانشگاه (۱۳۶۳). فلسفه تعلیم و تربیت، تهران: سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت).
- دهخدا، علی اکبر (۱۳۷۷). لغت نامه دهخدا. تهران: انتشارات و چاپ دانشگاه تهران.
- رازی، ابوبکر محمد ابن زکریاء (۱۹۷۸). الطب الروحانی. عبداللطیف محمد العبد. مکتبه النهضه المصریه.
- رازی، فخرالدین محمد بن عمر (۱۴۱۰ ق). المباحث المشرقیه فی علم الالهیات و الطبیعیات. المجلد الثاني. تحقیق و تعلیق: محمد المعتمد بالله البغدادی. بیروت: دارالکتب العربی.
- رهبر، محمدتقی؛ رحیمیان، محمدحسن (۱۳۸۰). اخلاق و تربیت اسلامی. چ ششم. سمت.
- زمانی، کریم (۱۳۹۰). مثنوی معنوی؛ شرح جامع. چ هجدهم. تهران: اطلاعات.
- سجادی، جعفر (۱۳۷۰). فرهنگ اصطلاحات عرفانی. تهران: کتابخانه طهوری.
- سعدی (۱۳۸۸). تهران: ناشر: سازمان چاپ و انتشارات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
- سیف، علی اکبر (۱۳۸۹). روانشناسی پرورشی نوین: روانشناسی یادگیری و آموزش، ویرایش ششم. تهران: نشر دوران.
- شاملی، عباسعلی؛ ملکی، حمیدرضا؛ کاظمی، حسن (۱۳۹۰). برنامه درسی ابزاری برای نیل به تربیت اخلاقی. اسلام و پژوهشهای تربیتی. س سوم، ش دوم.
- صدوق، ابن بابویه محمد بن علی (۱۴۱۴ ق). اعتقادات الإمامیه. چ دوم. قم: کنگره شیخ مفید.
- طباطبائی، سید محمدحسین (۱۴۱۷ ق). المیزان فی تفسیر القرآن. چ پنجم. قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
- طباطبائی، سید محمد حسین (۱۳۷۴). تفسیر المیزان. چ پنجم. ترجمه سید محمد باقر موسوی همدانی. قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
- طبرسی، فضل بن حسن (۱۳۷۲). مجمع البیان فی تفسیر القرآن. مقدمه محمدجواد بلاغی. چ سوم. تهران: انتشارات ناصر خسرو.
- طوسی، خواجه نصیرالدین محمد (۱۳۶۱). اوصاف الاشراف، تهران: نشر هدی.
- غزالی، ابوحامد (۱۴۱۵ ق). إحياء علوم الدین. مصر: مکتبه السنه.
- فقهی زاده، عبدالهادی؛ پهلوان، منصور؛ روحی دهکردی، مجید (۱۳۹۱). ویژگیهای روح (موضوع آیه ویسألونک عن الروح) از دیدگاه قرآن و روایات. پژوهش های قرآن و حدیث. س چهل و پنجم، ش ۲: ۱۱۷ تا ۱۴۱.
- مازندرانی، محمدصالح بن احمد (۱۴۸۲ ق). شرح الکافی الأصول و الروضه. تعلیقات: ابوالحسن شعرانی. چ اول. تهران: المکتبه الإسلامیه.
- مجلسی، محمد باقر (۱۳۶۲). بحار الانوار. چ دوم. تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- محمدی ری شهری، محمد (۱۳۶۲). میزان الحکمه. قم: دفتر تبلیغات اسلامی، چ اول، ش ۱۰.

محمدی، مقصود؛ عاشوری، فاطمه (۱۳۹۰). نَفَس از بستر حدوث جسمانی تا بقای روحانی. فلسفه و کلام. ش پنجم.

مصطفوی، حسن (۱۳۶۰). التحقیق فی کلمات القرآن الکریم. تهران: بنگاه ترجمه و نشر کتاب.

معلوف، لویس (۱۳۸۰). فرهنگ المنجد. ج سوم. ترجمه محمد بندر ریگی. تهران: انتشارات ایران.

معین، محمد (۱۳۸۸). فرهنگ فارسی. ج بیست و ششم، تهران: امیرکبیر.

مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۵۲). معمای هستی. قم: انتشارات نسل جوان.

ملا صدرا (شیرازی، صدرالدین محمد). (۱۳۸۱). رساله سه اصل. تصحیح سید حسین نصر. تهران: بنیاد حکمت اسلامی صدرا.

ملاصدرا، صدر الدین محمد بن ابراهیم شیرازی (۱۳۸۳). شرح أصول الکافی. تعلیق مولی علی نوری. تصحیح محمد خواجهوی. تهران: مؤسسه مطالعات و تحقیقات فرهنگی.

نجاتی، محمد عثمان (۱۳۹۲). علم النفس: روان شناسی از دیدگاه دانشمندان مسلمان. ترجمه سعید بهشتی. تهران: رشد

نوروزی، رضا علی؛ بابازاده، طاهره (۱۳۸۹). پیامدهای تربیتی نَفَس از منظر ملاصدرا. اندیشه نوین دینی. س ششم، ش ۲۳.

یثربی، یحیی (۱۳۸۵). شرح نجات. قم: بوستان کتاب.



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی