

## راهکارهای تغییر خلق از دیدگاه ابن سینا

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۳/۱۳، تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۶/۱۶

حانیه شرفی\*

فاطمه سلیمانی دره‌باغی\*\*

### چکیده

یکی از مباحث مهم در علم اخلاق و حکمت عملی، بررسی امکان و کیفیت تغییر خلق است. ابن سینا از جمله حکمای قائل به تغییرپذیری خلق بوده و در آثار متعددی چگونگی این تغییر را بیان کرده است. وی ریشه خلایق ناپسند را نبود اعتدال در قوای نفس و به‌ویژه قوای محرکه نفس حیوانی دانسته و از این روی، معتقد است تغییر خلق، تنها با تعدیل قوا و همچنین غلبه قوه عاقله محقق می‌شود. مقصود ابن سینا از تعدیل قوا برقراری ملکه توسط بین دو حد افراط و تفریط است. به اعتقاد وی این امر از دو طریق حاصل می‌شود: طریق اول مبتنی بر اهتمام به افعال حسنه و مواظبت بر وظایف شرعی و عبادات است که علم اخلاق، آن را تبیین می‌کند؛ طریق دوم بر تعدیل مزاج بنا نهاده شده که از دیدگاه وی راهی دشوارتر است و در علم طب به آن پرداخته می‌شود. ابن سینا تعدیل مزاج را از دو طریق، امکان‌پذیر دانسته است: یکی استفاده از ادویه و اغذیه مصلح مزاج و دیگری تخیل مزاج معتدل. از دیدگاه وی طریق دوم به جهت شأن نفس در تدبیر و تصرف بدن و شدت نفوذ نفس در بدن، اثری به مراتب بیشتر نسبت به طریق اول دارد.

**واژگان کلیدی:** تغییر خلق، روح بخاری، عادت، مزاج، قوای نفس، اعتدال قوا، ابن سینا.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

haniehsharfi@gmail.com

\* دانش‌آموخته کارشناسی ارشد فلسفه و کلام اسلامی، دانشگاه قم، قم، ایران (نویسنده مسئول).

f.soleimani@isu.ac.ir

\*\* دانشجویار گروه فلسفه و کلام اسلامی، دانشگاه امام صادق (ع)، تهران، ایران.

## مقدمه

تغییر و تهذیب خلق به عنوان یکی از اصلی‌ترین عوامل در سعادت نهایی و هدایت اراده انسان‌ها به سوی خیرات و کمالات، همواره از اهمیتی خاص در حوزه‌های مختلف برخوردار بوده است؛ چنان‌که متخصصان علم اخلاق، مهم‌ترین فایده این علم را تغییر خلق و تحول روحی انسان‌ها می‌دانند (حقانی، ۱۳۷۳، ص. ۲۷). در قرآن کریم نیز در موارد متعدد، بحث تغییر خلق و توصیه به کسب فضائل اخلاقی، مورد توجه فراوان بوده و در برخی آیات، صراحتاً به امکان تغییر خلق اشاره شده؛ چنان‌که خداوند متعال در آیه نهم از سوره شمس<sup>۱</sup>، رستگاری را در گرو تهذیب خلق دانسته است؛ همچنین از آنجا که تغییر خلق و برقراری ملکه عدالت در وجود انسان، در استکمال نفس و وصول به مقامات عالی اهمیت فراوان دارد، بحث تغییر خلق از دیرباز، مورد توجه بسیاری از حکما نیز قرار گرفته است.

از دیدگاه برخی حکما خلق هر شخص، طبیعی و تغییرناپذیر است؛ مانند حرارت آتش. از جمله این حکما و اقیان را می‌توان نام برد که معتقدند همه انسان‌ها به صورت فطری دارای طبیعت خیر هستند؛ ولی به واسطه همنشینی با اشرار، ممارست در شهوات و تأدیبنیافتن ممکن است به جایی برسند که در حُسن و قبح امور تأمل نکنند و تنها در پی رسیدن به مطلوب خود به هر نحوی باشند؛ از این روی، به تدریج، طبیعتی بد و تغییرناپذیر در این افراد راسخ می‌شود (نصیرالدین طوسی، ۱۴۱۳ق، ص. ۶۵). گروهی دیگر از حکما همچون جالینوس معتقدند برخی انسان‌ها به نحو فطری و طبیعی، اهل خیرند؛ در حالی که برخی دیگر دارای طبیعت شر و برخی نیز متوسط میان دو طرف و در واقع، قابل هردو طرف هستند. از دیدگاه جالینوس، اگر همه انسان‌ها به نحو فطری، اهل خیر و صلاح باشند و به واسطه تعلیم شر، شرور شوند، نمی‌توان گفت همه افراد دارای فطرت و طبیعت خیر هستند؛ بلکه باید در برخی افراد، قوه‌ای وجود داشته باشد که مقتضی شر است؛ بدین ترتیب، براساس دیدگاه این گروه از حکما طبیعت برخی افراد که البته بسیار اندک‌اند، اقتضای خیر دارد و به هیچ وجه قابل تغییر نیست؛ در حالی که طبیعت برخی دیگر که

---

۱. «قد أفلح من دسیها و...».

شمار زیادی از افراد هستند، اقتضای شر دارد و هرگز اقتضای خیر نمی‌کند. باقی افراد نیز متوسطان در اخلاق‌اند که به‌واسطهٔ همنشینی با اخیار، اهل خیر می‌شوند و در اثر دوستی با اشرار، شرور می‌شوند. گروه سوم از حکما معتقدند هیچ خلقی نه طبیعی است و نه مخالف طبیعت؛ بلکه افراد انسان به‌نحوی آفریده شده‌اند که هر خلقی را می‌توانند به‌آسانی یا با دشواری به‌دست آورند. از جمله این حکما ارسطو را می‌توان نام برد که در کتاب‌های *اخلاق و معقولات* گفته است اشرار به‌واسطهٔ تعلیم و تأدیب می‌توانند اهل خیر شوند و تکرار پند و نصیحت، و اهتمام به تهذیب و تأدیب و مؤاخذه با روشی صحیح می‌تواند در تغییر خلق، بسیار مؤثر باشد (نصیرالدین طوسی، ۱۴۱۳ق، ص. ۶۶-۶۷). فارابی نیز به تبعیت از ارسطو تغییر خلق و رفتار را برای انسان، ممکن دانسته است. از دیدگاه وی اخلاق و رفتار، اعم از پسندیده و ناپسند، اکتسابی است و هدف از تربیت، پیدایش اخلاق پسندیده در وجود انسان برای رسیدن به سعادت و مقام قرب الهی است (فارابی، ۱۳۷۱، ص. ۸۲). وی در کتاب *الجمع بین رأی الحکیمین*، در تطبیق نظرات افلاطون و ارسطو، برخلاف دیدگاه عده‌ای، افلاطون را نیز قائل به تغییرپذیری خلق دانسته و گفته است از دیدگاه افلاطون و ارسطو تغییر خلقیات اکتسابی با سهولت بیشتری نسبت به تغییر خلقیات طبیعی صورت می‌گیرد (فارابی، ۱۴۰۵ق، ص. ۹۷-۹۸).

ابن‌سینا نیز از جمله حکمای است که به بحث دربارهٔ تغییر خلق توجه کرده؛ اما به‌طور کلی، مباحث اخلاقی وی کمتر از دیگر مباحث، مورد توجه پژوهشگران بوده است. به‌لحاظ پیشینهٔ تجربی، در خصوص دیدگاه‌های اخلاقی ابن‌سینا پژوهش‌هایی صورت گرفته است که از جمله آن‌ها مقاله‌ای تحت عنوان «کیفیت پیدایش خلق از دیدگاه ابن‌سینا، ملاصدرا و فیزیکیالیسم» از جواد پارسایی را می‌توان نام برد؛ اما تمرکز عمدهٔ پژوهش یادشده بر فرایند شکل‌گیری خلق بوده و در آن به امکان و کیفیت تغییر خلق از دیدگاه ابن‌سینا توجه خاص نشده است. پژوهش‌هایی نیز تحت عناوین «نقش تهذیب نفس در معرفت‌شناسی سینوی» از مریم سلطانی و مرتضی شجاری (۱۳۹۱) و «تهذیب و تزکیهٔ نفس از دیدگاه ابن‌سینا و راه‌های حصول آن» از شهناز شهریاری و محمد نجفی (۱۳۹۳) صورت گرفته است؛ ولی تمرکز عمدهٔ این پژوهش‌ها بر راهکارهای تربیتی تهذیب نفس به‌طور کلی بوده و در آن‌ها تغییر خلق که از مصادیق تهذیب نفس محسوب می‌شود، به‌صورت خاص بررسی نشده

است؛ از این روی، در مقاله حاضر، در پی پاسخ دادن به این سؤال هستیم که آیا اساساً ازدیدگاه ابن‌سینا امکان تغییر خلق وجود دارد یا خیر و در صورت وجود داشتن چنین امکانی، وی چه راهکارهایی را برای تغییر خلق به دست داده است.

### ۱. ماهیت نفس و روح

از آنجا که ازدیدگاه ابن‌سینا ارتباط میان نفس و روح، در تغییر خلق، اثری درخور توجه دارد، لازم است ابتدا ماهیت این دو مفهوم را بررسی کنیم.

از نگاه ابن‌سینا انسان دارای دو بُعد جسمانی و مجرد است و بعد مجرد انسانی را می‌توان از دو لحاظ بررسی کرد: یکی از لحاظ حیثیت و گوهر ذات که از این جنبه، عقل سافل نامیده می‌شود؛ دیگری از نظر تکون و ارتباط آن با بدن که تنها در این جنبه، نفس نام دارد. در واقع، عنوان «نفس» را نه از حیث گوهر و ذات نفس، بلکه به واسطه ارتباط آن با بدن می‌توان بررسی کرد و نفس بودن نفس از جهت ارتباط با حرکت و ماده است (ابن‌سینا، ۱۳۸۷، ص. ۶۳). ازدیدگاه شیخ‌الرئیس، تمامیت اشیای دارای نفس به وجود همین نفس برای آن‌هاست و در واقع، نفس، عامل حی شدن و قوام ذات این اشیا محسوب می‌شود؛ لذا او به تبعیت از ارسطو نفس را کمال اول شیء و مبدأ کمالات ثانیه جسم طبیعی دانسته است که در هر نوع، جایگاهی مخصوص همان نوع دارد (ابن‌سینا، ۱۳۸۷، ص. ۴۴). ابن‌سینا میان نفس و روح، تمایز قائل شده است. وی از نفس ناطقه انسانی با عنوان «روان» و از روح با عنوان «جان» یاد کرده و روان را غیر از جان دانسته است. ازدیدگاه او جان، جسمی لطیف است که اطبا آن را روح بخاری می‌نامند و واسطه‌ای برای ارتباط نفس و بدن به شمار می‌آید؛ در حالی که روان و به تعبیری نفس ناطقه، جسم نیست؛ بلکه قوه‌ای است که به واسطه تجرد در مقام ذات، بر روح و بدن تسلط دارد و منشأ علم و حکمت است (ابن‌سینا، ۱۳۵۲، ص. ۳).

ابن‌سینا انسان را یک مرکب طبیعی از نفس و بدن می‌داند. از نظر او بدن نیز ترکیبی از ماده و صورت است که از طریق روح بخاری با نفس ارتباط دارد. در واقع از اخلاط بدن، دو نوع جسم به وجود می‌آید: یکی جسم لطیف و دیگری جسم متکاثف. به جسم لطیف، روح بخاری گفته می‌شود که از جهت لطافت با نفس ارتباط دارد و از نظر مادی بودن و قراردادن در زمره اخلاط مادی، با بدن در ارتباط است. روح بخاری، جسم رقیق سیال

جاری است که متکون از عناصر مزاج و امتزاج یافته از خون است و چون متصاعد از عناصر مادی است، از جنس همان مواد و مادی محسوب می‌شود. از دیدگاه ابن‌سینا روح بخاری، نخستین مرکب نفس ناطقه در جهت رسیدن به کمال است و نفس ناطقه به وسیله آن، بدن را اداره می‌کند. در واقع، نفس، علت بعیده و روح، علت قریبه برای حیات، رشد، حرکت و باقی افعال انسان قلمداد می‌شود (ابن‌سینا، ۱۳۸۷، ص. ۴۵۶).

از آنجا که روح بخاری، حامل قواست، نفس انسان به تناسب قوایی که دارد، دارای ارواح بخاری‌ای است که در سه عضو اصلی بدن سریان دارند؛ نخست، روح طبیعی که حامل قوای طبیعی و نباتی است و در کبد نفوذ دارد؛ دوم، روح حیوانی که حامل قوای حیوانی است و در قلب سریان دارد؛ سوم، روح نفسانی که حامل قوای انسانی و در مرکزیت مغز، ساری است. ابن‌سینا برای قلب، اهمیت فراوان قائل شده و آن را منبع و معدن روح بخاری دانسته است. از نظر وی روح بخاری به واسطه قلب در دیگر اعضا نیز نفوذ می‌یابد و بدین ترتیب، مبدأ همه قوا قلب است؛ ولی تکمیل و انجام دادن افعال برخی از این قوا در مغز و کبد صورت می‌گیرد (ابن‌سینا، ۱۳۸۷، ص. ۴۵۶).

## ۲. ارتباط نفس با بدن

ابن‌سینا به تأثیر و تأثر متقابل میان نفس و بدن اعتقاد دارد. وی علاوه بر آنکه بدن را علت معده در جهت حدوث نفس می‌داند، آن را مرکبی در جهت استکمال نفس در نظر می‌گیرد. از دیدگاه وی تعلق نفس به بدن از ضعیف‌ترین تعلقات است. این‌گونه تعلق نه از نوع طبیعی و ذاتی، بلکه از نوع عَرَضی و خارجی است و نفس از بدن برای کسب کمالات حیوانی و انسانی بهره می‌برد (ابن‌سینا، ۱۳۸۷، ص. ۵۳۱).

به اعتقاد ابن‌سینا جنبه استکمالی ارتباط نفس و بدن، ناظر به دو وجه است: یکی وجه مربوط به عالم عقول که در حکمت نظری درباره آن سخن گفته می‌شود و دیگری وجه مربوط به عالم طبیعت و ماده که در حیطه حکمت عملی مورد بحث است. در وجه نظری، نفس ناطقه در جهت دریافت صور عقلیه و اتصال با عالم عقول، به قوای حسی و خیالی که در مواضع بدن قرار دارند، نیازمند است؛ اما در وجه دیگر که مربوط به عالم ماده و موضوع بحث این پژوهش است، نیازمندی نفس به بدن از جهت انجام دادن فعل است. در واقع، عقل عملی و به تعبیری نفس در وجه عملی، نقش قوه اجرایی را برای بدن ایفا

می‌کند و افعالی را به واسطه بدن صورت می‌دهد و بدین ترتیب، تأثیر و تأثر میان نفس و بدن به پیدایش ملکاتی در نفس انسانی می‌انجامد. از نظر ابن‌سینا عقل عملی و حکمت عملی، یعنی اخلاق، کاملاً در خدمت تربیت بدن برای ایجاد زمینه در جهت استکمال عقل نظری قرار دارد (ابن‌سینا، ۱۳۸۷، ص. ۱۵۶-۱۶۹).

نکته دیگری که در تعلق نفس به بدن باید به آن توجه کرد، این است که از دیدگاه ابن‌سینا چون شرف انسان به نفس ناطقه است، برای بدن به‌عنوان مرکب نفس، حافظ و نگهدارنده لازم است تا مانع افتادش در ورطه هلاکت شود. ابن‌سینا روح طیبی یا به تعبیری روح بخاری را نگهدارنده و مسئول تربیت بدن دانسته و بدین ترتیب، آن را واسطه‌ای در جهت ارتباط نفس و بدن قلمداد کرده است (ابن‌سینا، ۱۳۵۲، ص. ۳).

در بحث تأثیر نفس بر بدن، ابن‌سینا نفس را عهده‌دار تدبیر و تصرف در بدن می‌داند. از جمله تصرفات نفس در بدن می‌توان شأن نفس در برقراری عدالت میان قوا را ذکر کرد که در بحث تغییر خلق نیز اهمیت بسیار دارد. وی از طرفی نفس را منبع و افاضه‌کننده قوا شمرده (ابن‌سینا، ۱۳۷۹، ص. ۳۹۱) و از طرف دیگر، معتقد است قوا مسخر و خادم نفس هستند (ابن‌سینا، ۱۳۸۷، ص. ۱۶۹). او برای نفس، مراتبی را قائل شده و معتقد است هر مرتبه از نفس، قوایی خاص آن مرتبه را دارد:

الف) نفس طبیعی و نباتی که دارای سه قوه اصلی غذایی، منمیه و مولده است.

ب) نفس حیوانی که به‌طور کلی دارای دو قسم قوای مُدرکه و محرکه است. قوای مُدرکه نفس حیوانی، خود به دو قسم حواس ظاهری و حواس باطنی تقسیم می‌شوند. مقصود از حواس ظاهری، قوای مربوط به حواس پنج‌گانه (لامسه، بینایی، چشایی، شنوایی و بویایی) و منظور از حواس باطنی، قوای حس مشترک، واهمه، خیال، حافظه و متصرفه است. قوای محرکه حیوانی بر دو نوع شهویه و غضبیه تقسیم می‌شوند که اهمیت قابل توجهی در خلقیات و تغییر خلق دارند. قوه شهویه اموری ضروری یا نافع را برای طلب لذت به خود نزدیک می‌کند و در واقع، منشأ تحریک برای نزدیک شدن به آن‌ها می‌شود؛ در مقابل، قوه غضبیه، امور مضر یا مفسد را از خود دور می‌کند و منشأ ایجاد حرکت برای دفع آن امور می‌شود (ابن‌سینا، ۱۳۸۳، ص. ۱۶).

ج) نفس ناطقه انسانی که دارای دو قوه عامله و عاقله است و هردوی این قوا به اشتراک لفظی، عقل نامیده می‌شوند. این دو قوه، همان عقل عملی و عقل نظری هستند. قوه عقل عملی، منشأ افعال و خلیات، و قوه عقل نظری، منشأ تعقل کلیات است (ابن‌سینا، ۱۳۸۳، ص. ۲۶-۲۷).

### ۳. تعدیل قوا

از دیدگاه ابن‌سینا مصدر تمامی خلیات، سه قوه شهویه، غضبیه و عاقله است که هریک از آن‌ها دو جانب افراط و تفریط دارند. وی معتقد است خلیات ناپسند از بروز افراط یا تفریط در هریک از این سه قوه ناشی می‌شود و از این روی، تعدیل قوا به منظور تغییر خلق و شکل‌گیری خلیات پسندیده اهمیت بسیار دارد. مقصود از تعدیل قوا برقراری ملکه توسط است که از دیدگاه شیخ‌الرئیس، در صورت برقراری هیئت استعلایی در قوه عاقله و به تعبیری، تسلط این قوه بر دو قوه شهویه و غضبیه تحقق می‌یابد (ابن‌سینا، ۱۳۷۹، ص. ۶۹۳).

از نظر ابن‌سینا این وجه از تسلط قوه عاقله و به تعبیری نفس ناطقه، به جهت یاری‌گرفتن آن از عقل فعال است که آخرین مرتبه از عقول در قوس نزول، مُدرک همه علوم و قابل تمام صورت‌ها محسوب می‌شود؛ از این روی، هر علمی که به نفس می‌رسد و هر سعادت‌ی که از جانب نفس پدید می‌آید، تماماً ثمره تربیت عقل است. ابن‌سینا به این مسئله اشاره کرده که عقل همواره متوجه به عالم علوی است و بنابراین از آنجا که محسوسات در مرتبه شرف و کمال نیستند، مورد توجه مستقیم عقل قرار ندارند؛ بلکه عقل به واسطه نفس، مصلحت عالم زیرین و محسوسات را تربیت می‌کند و از این جهت، نفس را عقل مکتسب می‌خوانند؛ از این روی، از دیدگاه ابن‌سینا تعدیل قوا در صورتی تحقق می‌یابد که قوه عاقله بر دیگر قوای بدن مسلط شود؛ به گونه‌ای که بر دیگر قوا غالب باشد و آن قوا منفعل از آن باشند (ابن‌سینا، ۱۳۵۲، ص. ۵-۷).

به اعتقاد شیخ‌الرئیس، قوه شهویه که منشأ تمام شهوات و لذات جسمانی است، تا زمانی قوت دارد که انسان و درواقع، قوه عاقله، این قوه را تسلیم و مسخر خود نکرده باشد؛ از این روی، شخصی که در وجودش این قوه بر قوه عاقله غلبه کرده باشد، خلق و خویی همچون چهارپایان پیدا می‌کند؛ زیرا در این صورت، تمام همت این قوه برای ارضای

شهوآت صرف می‌شود و این مسئله به بروز برخی رذایل اخلاقی همچون شهوت مال و جاه می‌انجامد؛ اما تسلط قوه عاقله بر این قوه، مانع از بروز چنین رذایلی می‌شود و فضیلت عفت را در وجود فرد راسخ می‌کند. قوه غضبیه نیز چنانچه از حالت اعتدال خارج شود، منشأ بروز برخی رذایل اخلاقی خواهد شد؛ اما در صورت استیلا بر قوه عاقله و خروج از اعتدال، با قدرت بیشتری نسبت به قوه شهویه می‌تواند به فرد، زیان رساند و او را به‌عنوان انسانی عصبی، سفیه، ظالم و ناعادل در جایگاه وحوش قرار دهد؛ اما چنانچه این قوه تحت تسلط قوه عاقله باشد، فضایی همچون حلم، وقار و شجاعت در فرد ایجاد می‌شود. قوه عاقله که در واقع، همان نفس ناطقه و وجه تمایز اصلی انسان از تمام حیوانات است، همچون دو قوه شهویه و غضبیه، منشأ برخی فضایل و رذایل اخلاقی محسوب می‌شود؛ چنان‌که اکتساب علم و فضل، بازدارنده از رذایل، تأدیب قوه شهویه و غضبیه، و طلب خیرات از جمله فضایل این قوه است؛ در حالی که نبود اعتدال در این قوه و به عبارتی، انفعال آن نسبت به قوای حیوانی نفس، رذایلی همچون خباثت، حیله و مکر، تملق، حسادت و ریا را در پی دارد. براساس آنچه گفتیم، هریک از این سه قوه در حالت اعتدال، دارای منفعتی خاص برای انسان هستند؛ اما نبود اعتدال در این قوا به شکل‌گیری رذایل اخلاقی می‌انجامد (ابن‌سینا، ۱۳۷۹، ص. ۶۹۳-۶۹۴؛ اسفراینی نیشابوری، ۱۳۸۳، ص. ۵۰۶) و از این روی، در کتب اخلاق، به تعدیل قوا و برقراری ملکه توسط در هریک از قوا به‌منظور تغییر خلق توصیه مؤکد شده است؛ زیرا در این صورت، نفس در عین داشتن شوق و تمایل به تدبیر بدن، مقهور و مطیع بدن و تمایلات جسمانی نمی‌شود؛ بلکه بر خواسته‌های جسمانی علو و برتری می‌یابد و خلیقات پسندیده در آن شکل می‌گیرد (ابن‌سینا، ۱۴۰۴ق، ص. ۴۲۹).

#### ۴. ماهیت خلق از نگاه ابن‌سینا

به اعتقاد ابن‌سینا خلق به‌عنوان کیفیتی نفسانی، ملکه‌ای است که طبق آن، افعال انسانی بدون احتیاج به فکر و محاسبه، و با سهولت صادر می‌شوند. وی معتقد است برخی کیفیات نفسانی به‌سرعت زوال می‌پذیرند؛ در حالی که برخی دیگر در نفس، ثابت و استوارند. او قسم اول را «حال» و قسم دوم را «ملکه» می‌نامد. براساس آنچه گفتیم، صفات و حالاتی که در نفس انسان راسخ نشده‌اند، صفات و ملکات اخلاقی محسوب نمی‌شوند؛ مانند خشم اهل حلم؛ همچنین صفاتی که در نفس راسخ شده‌اند و در عین حال، افعال ناشی از آنها



همیشه با درنگ، تأمل و سختی انجام می‌شوند (مانند بخشندگی شخص بخیل)، از نوع حال هستند و در نتیجه، ملکات اخلاقی به‌شمار نمی‌آیند (ابن‌سینا، ۱۳۷۹، ص. ۱۵۶ و ۶۹۳).

ابن‌سینا عواملی را در شکل‌گیری ملکات اخلاقی، مؤثر دانسته است که از جمله آن‌ها تکرار فعلی خاص و درواقع، عادت‌کردن به انجام‌دادن برخی افعال را می‌توان نام برد. از دیدگاه وی هر یک از افعال انسان، اثری خاص در نفس او دارد؛ از این روی، تکرار یک فعل و درواقع، عادت‌کردن به انجام‌دادن آن فعل به بروز تأثیرهایی شدید و پیدایش هیئتی راسخ در نفس منجر می‌شود که ملکه اخلاقی نام دارد و به‌سختی از نفس زایل می‌شود (ابن‌سینا، ۱۳۷۹، ص. ۷۱۶). به‌اعتقاد ابن‌سینا همچنان‌که منشأ برخی افعال انسان، خلقیات وی است، عادت‌کردن به انجام‌دادن برخی افعال نیز می‌تواند به حفظ یا شکل‌گیری خلقیاتی خاص منجر شود و از این روی، میان خلقیات و افعال، رابطه‌ای دوسویه برقرار است. به‌گفته‌ی وی چنانچه انسان به انجام‌دادن افعالی متوسط و در حالت اعتدال عادت داشته باشد، خلق‌وخوی پسندیده و متناسب با آن افعال را به‌دست می‌آورد و تداوم انجام‌دادن چنین افعالی به حفظ آن خلق‌وخو منجر می‌شود؛ اما اگر انسان به انجام‌دادن افعالی عادت داشته باشد که در حالت افراط یا تفریط قرار دارند، چنانچه این عادت قبل از حصول اخلاق پسندیده شکل گرفته باشد، به کسب خلق‌وخوی ناپسند منجر می‌شود و اگر این عادت بعد از حصول اخلاق پسندیده پدید آمده باشد، به زوال آن خلق‌وخوی پسندیده می‌انجامد. شیخ‌الرئیس معتقد است از جمله مواردی که تأثیر عادات در کیفیت اخلاقی افراد را به‌وضوح نشان می‌دهد، عملکرد سیاستمداران است؛ به‌گونه‌ای که سیاستمداران فاضل و دارای سیاست‌های پسندیده، افراد سرزمین خود را به افعال خیر عادت می‌دهند تا این افراد جزو اختیار شوند؛ درحالی که سیاستمداران پست و ظالم، اهل سرزمین خود را به افعال شر عادت می‌دهند تا آنان به انسان‌هایی شرور تبدیل شوند (ابن‌سینا، ۱۳۲۶، ص. ۱۴۶-۱۴۷).

از نگاه ابن‌سینا علاوه بر عادات و تکرار افعال، عامل دیگری نیز بر شکل‌گیری خلق اثر می‌گذارد که عبارت از مزاج خاص هر شخص است. بنابر تعریفی که وی در کتاب قانون به‌دست داده، مزاج کیفیتی است که در نتیجه کنش و واکنش بین کیفیت‌های متضاد عناصر به‌وجود می‌آید. درواقع، وقتی واکنش متقابل میان عناصر به‌اندازه مقتضی متوقف شود و عناصر متضاد، به مسالمت با یکدیگر برسند، مزاج حاصل خواهد شد؛ بنابراین، هرگاه یک

عنصر با کیفیات مخصوص به خود، در عنصر دیگر به کنش و واکنش ادامه دهد، درنهایت، از آن مجموع، کیفیتی شبیه همه کیفیات آن عناصر به وجود می‌آید که مزاج نام دارد (ابن سینا، ۱۳۸۶، ص. ۳۰۱). ازدیدگاه قدما و از جمله ابن سینا چهار نوع مزاج وجود دارد که با عناصر بسیط اربعه (خاک، آب، آتش و هوا) و کیفیات مربوط به هریک از آنها (خشکی، تری، گرمی و سردی) متناسب است: صفراوی (گرم و خشک)، سوداوی (سرد و خشک)، بلغمی (سرد و تر) و دموی (گرم و تر) (ابن سینا، ۲۰۰۵م، ص. ۳۳).

ابن سینا معتقد است همان‌گونه که ابدان موصوف به مزاج‌های مختلف به‌عنوان عللی برای تشخصات نفوس هستند، دور از ذهن نیست که این مزاج‌ها عللی برای احوال و صفات لازمه آن اشخاص نیز باشند (ابن سینا، ۱۳۷۵، ص. ۱۵۹؛ فخر رازی، ۱۳۸۴، ج. ۲، ص. ۶۶۰). وی با اشاره به قول جالینوس مبنی بر تابعیت اخلاق از مزاج بدن، معتقد است طبق این قول می‌توان گفت گرچه نفس در قوام خود، محتاج به بدن نیست، در برخی موارد، از بدن اثر می‌پذیرد که از جمله این موارد، تأثیرهای روحانی ایجادشده در نفس به‌واسطه مزاج خاص بدن را می‌توان نام برد. از نظر وی ارتباط میان نفس و مزاج نیز از نوع دوطرفه است؛ بدین شرح که در واقع، همان‌گونه که نفس حفظ و قوام مزاج را برعهده دارد، مزاج نیز علتی در جهت تشخص نفس و شکل‌گیری عادات و خلقیاتی خاص در آن محسوب می‌شود (ابن سینا، ۱۹۸۷م، ص. ۷۸؛ ابن سینا، ۱۳۷۹، ص. ۱۱۱)؛ به‌گونه‌ای که چنانچه در وجود شخصی مزاج بلغمی غالب باشد، حلم، آرامش و وقار بر شخصیتش غلبه می‌کند، چنانچه فردی دچار استیلاهی مزاج صفراوی باشد، غضب بر او مستولی می‌شود و چنانچه بر شخصی مزاج سودا غلبه یابد، وی دچار ترس و سوءخلق خواهد شد (ابن سینا، ۲۰۰۷م، ص. ۱۹۸).

##### ۵. راهکارهای تغییر خلق

از دیدگاه ابن سینا هریک از انسان‌ها دارای خلقیاتی منحصر به فرد هستند؛ به‌گونه‌ای که در برخی افراد، خلقیات پسندیده غالب است و در برخی دیگر که اکثریت افراد انسانی را تشکیل می‌دهند، خلقیات ناپسند غلبه دارد. از آنجا که وجه تمایز اصلی انسان از بهایم، قدرت تمیز و تفکر اوست، ابن سینا علت غلبه خلقیات ناشایست را چیرگی جهل بر طبیعت فرد و کاستی در تمیز و تفکر دانسته و گفته است کسانی که به‌کلی فاقد هرگونه

خلقیات ناشایست باشند، بسیار اندک‌اند؛ از این روی، برای اکثریت افراد انسان، تغییر خلق به‌منظور از بین بردن خلقیات ناپسند و رسیدن به سعادت اهمیت بسیار دارد (ابن‌سینا، ۱۳۷۹، ص. ۶۹۴؛ اسفراینی نیشابوری، ۱۳۸۳، ص. ۵۰۴). به عقیده وی انسان، نوعی از حیوان است که در سود و زیان حیوانات در نظام خلقت شراکت دارد. زیان‌هایی که دامن‌گیر انسان می‌شوند، از ناحیه جهل و اطاعت‌نکردن قوای حیوانی از قوه عاقله رخ می‌دهند. بنابر نظر وی محال است قوای شهویه و غضبیه بخواهند به کمال خود برسند و در عین حال، تضاد و تراحمی با دیگر قوا پیدا نکنند. در واقع، تضاد عقل و شهوت، مسئله‌ای حتمی است و هر کدامشان چیره شود، دیگری مقهور و مغلوب آن خواهد شد؛ ولی بهتر است عقل غلبه یابد؛ زیرا در این صورت، انسان به خلق‌وخویی همچون خلق‌وخوی فرشتگان دست خواهد یافت؛ اما در صورت غلبه شهوت، دارای خلقیاتی حیوانی خواهد شد (ابن‌سینا، ۱۳۷۵، ص. ۱۳۳-۱۳۴؛ بهشتی، ۱۳۸۶، ص. ۳۵۴).

ابن‌سینا متناسب با عوامل شکل‌گیری خلق، یعنی عادت و مزاج، دو راهکار را به‌منظور تغییر خلق و غلبه قوه عاقله بر قوای حیوانی مؤثر دانسته است:

الف) اهتمام به اخلاق حسنه و ملکات فاضله:

شیخ‌الرئیس در *رسالة الطییر* گفته است تأکید حکما بر تهذیب اخلاق و تبدیل آن از بد به نیک، از آن جهت است که بسیار نادرند اشخاصی که به‌واسطه استعداد ذاتی در همان بدو رشد و نمو، اخلاق حسنه و ملکات فاضله را دارا باشند. وی در جایی دیگر از این رساله اذعان داشته است هیچ‌کسی در اصل آفرینش، استعداد و مزاج خلق نیکو را ندارد؛ اما به‌واسطه ریاضات، عبادات، انجام‌دادن افعال حسنه و مواظبت بر وظایف شرعی، استعداد این خلق نیکو برای شخص حاصل می‌شود. از دیدگاه وی نسبت حصول این خلق با استعداد، همچون نسبت حصول نتیجه به حد اوسط است. چنانچه شخص تفکر کند و حد اوسط را به‌دست آورد، بی‌درنگ، از سوی حق - تعالی - نتیجه برایش حاصل می‌شود. در باب خلقیات نیز به‌محض آنکه شخص استعداد خلق نیکو را به‌دست آورد، خلقیات پسندیده برایش حاصل خواهد شد (ابن‌سینا، ۱۳۷۰، ص. ۱۹).

ابن‌سینا معتقد است کسی که می‌خواهد در اخلاق و عادات خود تصرف و آن‌ها را اصلاح کند، باید از اخلاق، صفات و عادات مردم آگاه شود و آن‌ها را با اخلاق، صفات و

عادات خود مقایسه کند. اگر دید اخلاق و صفات خوبی در آن‌ها هست، باید بداند در او هم مانند آن فضایل، چه آشکار و چه پنهان وجود دارد. اگر این فضایل در وجود او ظاهرند، باید مراقب باشد تا محو و نابود نشوند و اگر پنهان‌اند، باید آن‌ها را به هیجان درآورد و زنده کند. از طرف دیگر، وقتی انسان عیب و خلقی نکوهیده را در دیگران دید، باید بداند میل به آن رذیله در نفس او هم وجود دارد. حال، چنین رذیله‌ای یا ظاهر است و یا پنهان. اگر این رذیله ظاهر و پدیدار بود، انسان باید از طریق کمی استعمال و شدت فراموشی، آن را از بین ببرد و اگر نهان بود، باید انسان مراقب خود باشد که آن خلق رذیله در وی ظهور و بروز نیابد. ازدیدگاه ابن‌سینا سزاوار است انسان برای هر یک از خلقیات، از طرف خود، ثواب و عقابی قائل شود و بدین صورت، بر نفس در مراتب پایین‌تر تسلط یابد؛ از این روی، اگر نفس در پذیرفتن فضایل و ترک رذایل اخلاقی اطاعت کرد، می‌توان به واسطه ستودن زیاد و مسرور کردن آن، و اجازه دادن به آن برای بهره‌مندی از برخی لذات، برایش جزای خیر در نظر گرفت؛ اما اگر نفس از پذیرفتن صفات و خلقیات نیکو خودداری کرد و رذایل را بر فضایل ترجیح داد، باید از طریق مذمت و ملامت زیاد نفس، و جلوگیری از برخورداری‌اش از لذات، آن را عقاب کرد تا مطیع شود و بدین ترتیب، قوه عاقله و به تعبیری نفس ناطقه بر دیگر قوا تسلط یابد (ابن‌سینا، ۱۳۱۹، ص. ۳۵-۳۶).

از دیدگاه ابن‌سینا انجام دادن اعمال صالح، ریاضات و عبادات، و مراقبت از نفس به حوزه علم اخلاق مربوط است و در این علم، تزکیه عملی و تقویت روح علوی انسانی به منظور تغییر خلق و غلبه بر روح حیوانی مورد توجه خاص قرار می‌گیرد (ابن‌سینا، ۱۳۶۴، ص. ۱۲۶). به اعتقاد او سعادت اخروی انسان در گرو تنزیه نفس است که از طریق اخلاق و ملکات تحقق می‌یابد و اخلاق و ملکات نیز به واسطه افعال انسان حاصل می‌شوند (ابن‌سینا، ۱۳۷۹، ص. ۷۱۶). از نظر وی آنچه در این مسیر، انگیزه لازم و توانایی مورد نیاز برای تغییر و اصلاح صفات و خلقیات را به انسان می‌دهد، قوه عقل است. در واقع، تسلط عقل عملی بر دیگر قوا و به ویژه قوای حیوانی، به اهتمام ورزیدن و عادت کردن به افعال اخلاقی و شکل‌گیری ملکات اخلاقی نیکو در انسان می‌انجامد و بدین ترتیب، از طریق تنزیه نفس، زمینه لازم برای سعادت نهایی او که استکمال نفس در جنبه نظری عقل است، فراهم می‌شود (ابن‌سینا، ۱۳۸۳، ص. ۲۶-۲۷).

ب) تعدیل مزاج:

ابن‌سینا معتقد است همچنان‌که حفظ مزاج از سوی نفس، باعث قوام بدن می‌شود، برخی حالات نیز برای بدن انسان وجود دارند که به‌مثابه افعال و عوارضی هستند که بدون مشارکت نفس در استحاله مزاج، بر بدن عارض نمی‌شوند؛ لذا با تدبیر نفس در جهت تغییر مزاج، این عوارض برای بدن حادث می‌شوند؛ به همین دلیل، برخی افراد دارای مزاج‌هایی هستند که به‌صورت طبیعی، آمادگی غضب دارند و برخی دیگر دارای آمادگی ترس و... هستند (ابن‌سینا، ۱۴۰۴ق، ص. ۶۳ و ۸۲). بنابر نظر وی، تعلق نفس به بدن از باب تعلق معلول به علت ذاتی خود نیست و مزاج و بدن، علت بالعرض برای نفس محسوب می‌شوند؛ از این روی می‌توان گفت چنانچه نفسی به‌واسطه غلبه مزاجی مشخص، دارای وصف و خلقی خاص باشد، این وصف از نوع عَرَضی است و به‌دنبال استحاله آن مزاج خاص، آن وصف خاص نیز متحول خواهد شد (ابن‌سینا، ۱۳۷۵، ص. ۱۵۹؛ فخر رازی، ۱۳۸۴، ج. ۲، ص. ۶۶۰). وی معتقد است تغییر مزاج به تدریج و در طولانی مدت حاصل می‌شود و راهی دشوارتر در تغییر خلق است؛ بدان معنا که تغییر مزاج در جهت تغییر خلق، بسیار دشوارتر از تکرار افعال حسنه در جهت تغییر خلق است و در زمان طولانی‌تری نتیجه می‌دهد؛ اما اگر کسی نتواند افعال حسنه را به‌منظور تهذیب خلق تکرار کند تا آن افعال برایش به‌صورت عادت درآیند، به‌ناچار باید مزاجش را تغییر دهد و این کار، مربوط به حوزه علم طب و متمرکز بر تعدیل قوای طبیعی و حیوانی است (ابن‌سینا، ۱۳۷۰، ص. ۲۰ و ۶۸). از دیدگاه ابن‌سینا هر قدر مزاج انسان معتدل‌تر باشد، تهذیب خلق با سهولت بیشتری صورت می‌گیرد. وی معتقد است زمانی مزاج نامعتدل می‌شود که یک یا دو مورد از کیفیات چهارگانه در آن غلبه یابند؛ مثلاً مزاج، گرم‌تر یا خشک‌تر از حد لازم شود (ابن‌سینا، ۲۰۰۷م، ص. ۱۹۸).

بدین ترتیب، شیخ‌الرئیس دو عامل را در تغییر خلق، مؤثر دانسته است: یکی اهتمام ورزیدن به افعال حسنه و دیگری تعدیل مزاج. پارسایی و غفاری (۱۳۹۸) در مقاله‌ای تحت عنوان «کیفیت پیدایش خلق از دیدگاه ابن‌سینا، ملاصدرا و فیزیکالیسم» ادعا کرده‌اند ابن‌سینا مزاج را منشأ اصلی خلیقات دانسته و به عبارتی، اخلاق را دایره مدار طبیعت و مزاج به‌شمار آورده است؛ از این روی، تغییر خلق تنها با تعدیل مزاج تحقق می‌یابد (پارسایی و

غفاری، ۱۳۹۸، ص. ۱۸۴)؛ درحالی که چنین ادعایی را می‌توان نقد کرد؛ زیرا از برخی سخنان ابن‌سینا همچون «ان الأخلاق انما تحصل من اعتیاد الأفعال» (ابن‌سینا، ۱۳۲۶، ص. ۱۴۶) و «الأخلاق و الملكات تكتسب بأفعال» (ابن‌سینا، ۱۳۷۹، ص. ۷۱۶) چنین برمی‌آید که وی برای تکرار فعل نیز اهمیتی خاص در شکل‌گیری و همچنین تغییر خلق قائل است و استفاده از ادات حصر در سخن اول وی بر اهمیت این عامل دلالت دارد؛ به‌علاوه، از نظر او گرچه مزاج در شکل‌گیری عادات نیز نقشی مؤثر دارد و به اهتمام انسان به افعالی خاص منجر می‌شود، این عامل، تنها به‌عنوان علت معدّه، چنین نقشی را ایفا می‌کند. دلیل اثبات این ادعا تأکید ابن‌سینا بر تهذیب خلق از طریق اهتمام‌ورزیدن به افعال حسنه است. درواقع، امکان تغییر خلق از طریق به‌جای‌آوردن عبادات و وظایف شرعی و ریاضات، بیانگر آن است که مزاج را نمی‌توان منشأ اصلی عادات و خلقیات در نظر گرفت؛ بلکه نفس انسانی باوجود اینکه مزاجی دارد که منشأ سوءخلق است، می‌تواند از طریق تکرار افعال حسنه، خلقیات خود را تغییر دهد (ابن‌سینا، ۱۳۷۰، ص. ۱۹). درواقع، گرچه قوای حیوانی نفس که از نظر ابن‌سینا مادی هستند، تحت تأثیر مزاج قرار دارند، قوه عاقله که بر این قوا تسلط دارد، مجرد از ماده است (ابن‌سینا، ۱۳۸۷، ص. ۱۹۲)؛ از این روی، این قوه در تدبیر و تصرف خود بر قوای بدنی، کاملاً تحت تأثیر مزاج و بدن نیست؛ بلکه مزاج و طبیعت بدن در تدبیرها و افعال قوه عاقله، تنها نقش اعدادی دارد.

چنان‌که گفتیم، اوصاف و خلقیات ذمیمه از اعتدال‌نداشتن قوا و همچنین غلبه قوای شهویه و غضبیه بر قوه عاقله نشئت می‌گیرند. حال، از آنجا که روح بخاری، حامل قوا در سه مرتبه طبیعی، حیوانی و نفسانی است، آنچه در تبدیل مزاج به‌منظور تغییر خلق باید در مرکز توجه قرار گیرد، برقراری عدالت و به‌تعبیری، تعدیل مزاج روح است. ازدیدگاه ابن‌سینا همچنان‌که هریک از اعضای بدن، مزاجی خاص دارد، هر مرتبه از روح نیز دارای مزاجی معین است. وی از سه عضو اصلی بدن، یعنی کبد، قلب و مغز به‌عنوان اعضای رئیسه بدن یاد کرده که هریک از آن‌ها محل سریان مرتبه‌ای خاص از روح است؛ چنان‌که روح طبیعی در کبد، روح حیوانی در قلب و روح نفسانی در مغز سریان دارد و هریک از این مراتب، آراسته به قوایی خاص هستند (ابن‌سینا، ۱۳۸۸، ص. ۲۲۱-۲۲۲). حال از آنجا که اوصاف ذمیمه اخلاقی، غالباً از نبود اعتدال در قوای روح حیوانی ناشی می‌شوند، در

بحث تعدیل مزاج روح به‌منظور تغییر خلقیات، بیشتر بر حفظ اعتدال مزاج روح حیوانی تأکید شده است.

به‌گفته ابن‌سینا روح حیوانی به عالم سفلی تعلق دارد که مرکب از لطافت بخار اخلاط چهارگانه است و اختلاف و اعتدال مزاج از تفاوت مقادیر گرمی، سردی، تری و خشکی حاصل می‌شود. از دیدگاه وی مقصود از صنعت طب، حفظ اعتدال چهار طبع مذکور در این روح است تا بتواند مرکب و آلت کمال روح انسانی قرار گیرد (ابن‌سینا، ۱۳۶۴، ص. ۱۲۶). از نظر ابن‌سینا قوای نفس، تابع مزاج بدن هستند؛ بنابراین، چنانچه مزاج بدن، یعنی مزاج اعضایی که روح در آن‌ها سریان دارد، در غایت استوا باشد، مزاج روح جاری در اعضای بدن نیز در کمال اعتدال قرار می‌گیرد و روح، نقش واسطه‌گری خود را به‌صورتی معتدل ایفا می‌کند؛ اما اگر مزاج اعضای حامل روح از حالت استوا خارج شود، مزاج روح نیز از حالت اعتدال بیرون خواهد آمد و خلقیات و افعالی غیرمعتدل ظهور خواهند کرد (ابن‌سینا، ۱۹۵۳م، ج. ۲، ص. ۹۴). به‌عقیده ابن‌سینا مقصود از اعتدال مزاج، این است که اعضای گرم مانند قلب، اعضای سرد مانند مغز، اعضای مرطوب مانند کبد و اعضای خشک مانند استخوان‌ها با یکدیگر تعامل داشته باشند و در پی رسیدن به تعادل و برابری، به اعتدال حقیقی نزدیک شوند؛ اما اگر اعتدال مزاج به‌اعتبار خود عضو در نظر گرفته شود، هرگز چنین اعتدالی برقرار نمی‌شود؛ مگر تنها درخصوص یک عضو که پوست بدن است؛ بنابراین، اعتدال مزاج هر عضو در ارتباط با دیگر اعضا سنجیده می‌شود؛ چنان‌که اعتدال مزاج استخوان در این است که از خشکی بیشتری برخوردار باشد، مغز باید رطوبت بیشتری داشته باشد، در قلب، گرمی باید بیشتر باشد، عصب باید سردی بیشتری داشته باشد و در مجموع، سلامتی اعضای بدن به حفظ چنین اعتدالی وابسته است (ابن‌سینا، ۱۳۸۶، ص. ۳۰۳-۳۰۶).

ابن‌سینا در بحث تعدیل مزاج اعضای رئیسیه بدن، بیشتر بر تعدیل مزاج قلب متمرکز شده؛ زیرا از دیدگاه حکما قلب، مبدأ فاعلی همه قوا و منشأ نیروی حیاتی بدن است (ابن‌سینا، ۱۳۸۶، ص. ۳۷۱)؛ ولی باید در تغییر خلق، به تعدیل مزاج کبد و مغز نیز توجه کرد. در واقع، گرچه اوصاف ذمیمه اخلاقی غالباً از سوءمزاج روح حیوانی و قوای شهوانیه و غضبیه صادر می‌شوند، نبود اعتدال در مزاج قوا و روح طبیعی نیز می‌تواند به بروز برخی

صفات رذیله همچون حرص بر خورد و خوراک بینجامد (ابن سینا، ۱۴۰۴ق، ص. ۱۹۵؛ ابن سینا، ۲۰۰۵م، ص. ۲۶)؛ همچنین توجه به حفظ اعتدال مزاج مغز از این جهت است که شیخ‌الرئیس فساد مزاج هریک از اعضا را در بیشتر موارد، ناشی از فساد مزاج مغز دانسته که محل سریان روح نفسانی است. ازدیدگاه وی بروز اختلال در مزاج دیگر اعضا غالباً بر بروز آفتی در مزاج مغز دلالت دارد؛ اما بعید نیست که گاه نیز فساد دیگر اعضا و به‌ویژه قلب، به بروز اختلال‌هایی در مزاج مغز و روح نفسانی بینجامد (ابن سینا، ۲۰۰۵م، ج. ۲، ص. ۲۰۵). ابن سینا مزاج سرد را ضد روح دانسته و مزاج سوداوی را بسته‌ترین مزاج برای نفوذ روح و عامل مهم زمینه‌ساز سوءخلق به‌شمار آورده است؛ از این روی، باید از غلبه سردی بر مزاج روح و به‌ویژه بر مزاج قلب، مجدّانه پیش‌گیری کرد (ابن سینا، ۲۰۰۵م، ج. ۲، ص. ۲۹۳). وی علائمی را برای تشخیص دادن اختلال در مزاج قلب بیان کرده است؛ بدین شرح که سرعت نبض، تنفس عمیق و سریع و مکرر، خشم طبیعی که از روی عادت نباشد و توهّمات متمایل به شادی و امید خوب، نشان‌دهنده قدرت قلب و اعتدال آن هستند و نقاط مقابل این موارد، سردی و خشکی قلب را نشان می‌دهند (ابن سینا، ۱۳۸۸، ص. ۲۱۷).

#### ۶. راهکارهای تعدیل مزاج

ابن سینا تعدیل مزاج را از دو طریق، امکان‌پذیر می‌داند:

الف) استفاده از ادویه و اغذیه مصلح مزاج:

در شرح این راهکار، ابن سینا اذعان داشته است ترکیب دوایی جهت درمان سوءمزاج باید ناقص‌تر یا بیشتر از درجه آن مزاج خاص باشد؛ به‌گونه‌ای که اگر کیفیتی در مزاج، بیش‌ازحد متعادل است، با استفاده از دوایی که این کیفیت را تضعیف می‌کند، معتدل شود یا اگر کیفیتی در مزاج، ضعیف‌تر از حد متعادل است، با استفاده از آنچه این کیفیت را تقویت می‌کند، درمان شود (ابن رشد اندلسی، بی‌تا، ۲۲۵)؛ بنابراین، به‌منظور تعدیل مزاج سرد باید از ادویه گرم در حد اعتدال استفاده کرد؛ به‌گونه‌ای که حرارت بیش‌ازحد و تحریک شدید قلب صورت نگیرد؛ اما برای تعدیل مزاج گرم نباید تنها به استفاده از ادویه سرد محدود شد؛ زیرا ذاتی که قلب برای آن ایجاد شده (یعنی همان روح ریخته‌شده در آن)، یک جوهر گرم است و حرارت غریزی با حرارت مضر برای بدن تفاوت دارد؛ از این



روی، در تعدیل حرارت باید ادویه‌دارای مزاج سرد را با ادویه گرمی که حرارت‌گریزی را حفظ و تقویت می‌کنند، مخلوط کرد و اگر تنها از ادویه‌دارای طبع سرد استفاده شود، ممکن است به اصل، یعنی روح آسیب برسد؛ همچنین در درمان سوءمزاج خشک، استفاده از ادویه و اغذیه‌ای با طبع مرطوب، استحمام زیاد و خواب بعد از غذا توصیه می‌شود و در درمان سوءمزاج مرطوب، استفاده از ادویه‌ای با طبع خشک و نیز استحمام مکرر، مؤثر است؛ بدین ترتیب، در درمان هر مزاج باید از آنچه مزاجی متضاد دارد، در حد اعتدال استفاده کرد و از آنجا که سوءخلق غالباً از غلبه مزاج سرد و به‌ویژه سودا نشئت می‌گیرد، تعدیل این مزاج به‌واسطه استفاده از اغذیه و ادویه و همچنین رایحه‌هایی با طبع گرم در حد اعتدال، نقشی مهم در تغییر خلق دارد (ابن‌سینا، ۲۰۰۵م، ج. ۳، ص. ۵۴).

ب) راهکار مبتنی بر قدرت و نفوذ نفس بر بدن از طریق قوه خیال:

به‌گفته ابن‌سینا از جمله شئون نفس در ارتباط با بدن، تعدیل مزاجی است که بدون کنش و انفعال‌های جسمانی رخ می‌دهد؛ به‌گونه‌ای که مثلاً گرمایی در مزاج ایجاد می‌شود که ناشی از عامل حار نیست یا سردی‌ای به‌منظور تعدیل مزاج به‌وجود می‌آید که از عامل طبیعی بارد نشئت نمی‌گیرد؛ بلکه وقتی نفس به تخیل مزاجی معتدل پردازد، به‌جهت تدبیر و شدت نفوذ نفس در بدن، دیری نمی‌گذرد که بدن، آن مزاج معتدل را می‌پذیرد. وی در توضیح کیفیت عملکرد نفس در تعدیل مزاج، ماهیت نفس را تبیین کرده است. از دیدگاه ابن‌سینا جوهر نفس از سنخ جوهر برخی مبادی اولیه است که به هریک از مواد، صور مقومه‌ای خاص را می‌پوشانند و اعطای هر صورت خاص به ماده، درگرو استعداد آن ماده است؛ از این روی، تخیل مزاج معتدل و تأکید بر این صورت خیالی، بدن را برای پذیرش چنین مزاجی از سوی نفس آماده می‌کند؛ بدین ترتیب می‌توان گفت برای نفس که در ارتباط با عقل و مبادی اولیه، به تدبیر بدن می‌پردازد، این امکان وجود دارد که بدون نیاز به برقراری تماس و صورت‌دادن فعل و انفعال‌های بدنی ناشی از عکس‌العمل اضداد، کیفیت‌ها را پوشش دهد و در واقع، صورت خیالی موجود در نفس، مبدأ برای مزاجی است که در عنصر بدنی حادث می‌شود؛ مثلاً صورتی خیالی از بهبودیافتن بیمار که در نفس طبیب حاضر است، مبدأ بهبودیافتن بیمار محسوب می‌شود؛ اما طبیب از وسایلی نیز برای بهبودیافتن بیمار استفاده می‌کند و صرف صورت موجود در نفس وی نمی‌تواند مبدأ

بهبودیافتن بیمار باشد. از طرف دیگر، چنانچه فرد بیماری تصور کند سلامتی خود را به دست آورده است یا شخص سالمی دچار توهّم بیماری شده باشد، چنانچه بر این صورت در نفس و قوه خیال فرد تأکید شود، بدن از صورت خیالی موجود در نفس، منفعل می شود و بدین ترتیب، شخص سالم بیمار می شود یا شخص بیمار بهبود می یابد. ازدیدگاه ابن سینا تأثیر چنین تخیلی ازسوی شخص بیمار، بسیار بیشتر از کاری است که طبیب با استفاده از آلات و وسایط انجام می دهد؛ بنابراین، وقتی وجود صور در نفس مستحکم شود و نفس به وجوب تحقق عینی این صور اعتقاد داشته باشد، بسیار محتمل است که ماده از قبول این صور انفعال یابد و بدین ترتیب، نفس، منشأ تحقق یافتن این صور در عالم خارج شود (ابن سینا، ۱۴۰۴ق، ج. ۲، ص. ۱۷۶)؛ بر این اساس می توان گفت نفس قادر است از طریق قوه خیال و تخیل مزاج معتدل، به تعدیل مزاج معتدل در جهت تغییر خلق بپردازد و البته این راهکار نسبت به راهکار اول، یعنی استفاده از اغذیه و ادویه مصلح مزاج، به مراتب مؤثرتر است.

#### نتیجه گیری

چنان که گفتیم، ابن سینا از جمله حکمای است که تغییر خلق در وجود انسان را ممکن دانسته و به سبب اهمیت این مبحث در سعادت نهایی انسان، در آثار متعددی بر آن تأکید کرده است. ازدیدگاه وی نفس انسانی سه مرتبه طبیعی، حیوانی و ناطقه دارد و در هر مرتبه ای به واسطه قوایی خاص در بدن تدبیر و تصرف می کند. از نظر وی، هریک از قوای نفس، دارای دو طرف افراط و تفریط است و در صورت خروج آن از حالت اعتدال و گرایش به یکی از این دو جانب، برخی خلقیات ناپسند پدید می آیند. او معتقد است اغلب خلقیات ناشایست در اعتدال نداشتن قوای محرکه حیوانی، یعنی قوای شهویه و غضبیه ریشه دارند و بنابراین، تعدیل این دو قوه به واسطه قوه عاقله، در تغییر خلق، بسیار مؤثر است. دیگر نکته مهم در این بحث، توجه به ماهیت روح بخاری است. ازدیدگاه ابن سینا روح بخاری به عنوان جسم لطیف، واسطه ای برای ارتباط نفس و بدن است و به تناسب مراتب نفس، حامل قوای مختلف نفس در سه سطح طبیعی، حیوانی و نفسانی محسوب می شود؛ از این روی، مقصود از تعدیل قوا تعدیل روح حامل آن قواست.

ابن سینا دو راهکار اصلی را به منظور تعدیل روح و تغییر خلق به دست داده است. نخستین راهکار پیشنهادی از سوی او مبتنی بر اهتمام به افعال حسنه، ریاضات و عبادات شرعی است که از دیدگاه وی، راهی آسان‌تر برای تغییر دادن خلق محسوب می‌شود؛ اما اگر شخصی نتوانست افعال حسنه را به حدی تکرار کند که برایش به صورت عادت درآید، باید به راهکار دوم روی آورد که از طریق تعدیل مزاج تحقق می‌یابد و از نظر وی دشوارتر است. ابن سینا مزاج را کیفیتی حاصل از ترکیب کیفیات عناصر چهارگانه (سردی، گرمی، خشکی و تری) تعریف کرده است که در هریک از اعضا و همچنین در هر کدام از مراتب روح، با کیفیتی متناسب با آن عضو و مرتبه حضور دارد. وی هریک از مراتب روح را ساری و جاری در عضوی خاص دانسته و از این اعضا با عنوان اعضای رئیسه یاد کرده است؛ چنان‌که روح طبیعی را در کبد، روح حیوانی را در قلب و روح نفسانی را نافذ در مغز دانسته است. حال، از آنجا که بیشتر رذایل اخلاقی به قوای حیوانی بازمی‌گردند، تعدیل مزاج قلب به عنوان کانون روح حیوانی به منظور تغییر خلق باید در مرکز توجه قرار گیرد. ابن سینا برای تعدیل مزاج نیز دو راهکار به دست داده است: یکی استفاده از ادویه مصلح مزاج و دیگری تخیل مزاج معتدل. در خصوص راهکار اول، وی مقصود از تعدیل مزاج هر عضو را برقراری کیفیتی متناسب با آن عضو در ارتباط با دیگر اعضا دانسته است و از این روی، اگر چنین کیفیتی از عضوی ساقط شود، باید به واسطه ادویه و غذای آن کیفیت را تقویت می‌کنند، مزاج را تعدیل کرد. راهکار دوم نیز مبتنی بر حصول استعداد پذیرش مزاج معتدل در اعضای بدن و به ویژه قلب به واسطه شدت نفوذ نفس در بدن و تخیل آن مزاج معتدل است که ابن سینا آن را بسیار مؤثرتر از راهکار اول می‌داند.

#### منابع

- ابن رشد اندلسی (بی تا). شرح ابن رشد لأرجوزة ابن سینا. قطر: جامعه قطر.
- ابن سینا، حسین بن عبدالله (۱۳۱۹). ابن سینا و تدبیر منزل (محمد نجمی زنجانی، مترجم و نگارنده). تهران: مجمع ناشر کتاب.
- ابن سینا، حسین بن عبدالله (۱۳۲۶). تسع رسائل فی الحکمة و الطبیعیات. قاهره: دار العرب.
- ابن سینا، حسین بن عبدالله (۱۳۵۲). معراجنامه. رشت: مطبعة عروة الوثقی.
- ابن سینا، حسین بن عبدالله (۱۳۶۴). ترجمه رساله اضحویه (حسین خدیو جم، مصحح، مقدمه‌نویس و تعلیقه‌نویس). تهران: اطلاعات.

- ابن سینا، حسین بن عبدالله (۱۳۷۰). شرح رسالة الطیر (عمر بن سهلان ساوی، شارح و محقق). تهران: الزهراء.
- ابن سینا، حسین بن عبدالله (۱۳۷۵). الإشارات و التنبيهات. قم: نشر البلاغة.
- ابن سینا، حسین بن عبدالله (۱۳۷۹). النجاة من الغرق فی بحر الضلالات. تهران: دانشگاه تهران.
- ابن سینا، حسین بن عبدالله (۱۳۸۳). رساله نفس (موسی عمید، مقدمه نویس و حاشیه نویس). همدان: دانشگاه بوعلی سینا.
- ابن سینا، حسین بن عبدالله (۱۳۸۶). ترجمه قانون در طب. تهران: مرسل.
- ابن سینا، حسین بن عبدالله (۱۳۸۷). نفس شفا (محمدحسین نایبجی، شارح و مترجم). قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).
- ابن سینا، حسین بن عبدالله (۱۳۸۸). رساله فی الأدوية القلبية. تهران: مؤسسه مطالعات تاریخ پزشکی.
- ابن سینا، حسین بن عبدالله (۱۴۰۴ق). الشفا (طبیعیات). قم: مرعشی نجفی.
- ابن سینا، حسین بن عبدالله (۱۹۵۳م). رسائل ابن سینا (۲ج). استانبول: دانشکده ادبیات استانبول.
- ابن سینا، حسین بن عبدالله (۱۹۸۷م). الإنصاف. کویت: وكالة المطبوعات.
- ابن سینا، حسین بن عبدالله (۲۰۰۵م). القانون فی الطب. بیروت: دار إحياء التراث العربی.
- ابن سینا، حسین بن عبدالله (۲۰۰۷م). رساله فی النفس و بقائها و معادها (فؤاد الالهوانی، مقدمه نویس و محقق). پاریس: دار بیلینون. اسفراینی نیشابوری، فخرالدین (۱۳۸۳). شرح النجاة. تهران: انجمن آثار و مفاخر فرهنگی.
- بهشتی، احمد (۱۳۸۶). تجرید شرح نمط هفتم از کتاب الإشارات و التنبيهات. قم: بوستان کتاب.
- پارسایی، جواد؛ و غفاری، حسین (۱۳۹۸). کیفیت پیدایش خلق از دیدگاه ابن سینا، ملاصدرا و فیزیکالیسم. فصلنامه ذهن، ۷۸، ۱۷۵-۱۹۴.
- حقانی، حسین (۱۳۷۳). نظام اخلاقی اسلام. تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- سلطانی، مریم؛ و شجاری، مرتضی (۱۳۹۱). نقش تهذیب نفس در معرفت شناسی سینوی. حکمت سینوی (مشکوة النور)، ۴۷، ۱۱۱-۱۳۰.
- شهریاری، شهناز؛ و نجفی، محمد (۱۳۹۳). تهذیب و تزکیه نفس از دیدگاه ابن سینا و راههای حصول آن. آینه معرفت، ۳۸، ۱۵۵-۱۸۶.
- فارابی، محمد بن محمد (۱۳۷۱). التنبيه علی سبیل السعادة. تهران: حکمت.
- فارابی، محمد بن محمد (۱۴۰۵ق). الجمع بین رأی حکیمین. تهران: مکتبه الزهراء.
- فخر رازی (۱۳۸۴). شرح الإشارات و التنبيهات. تهران: انجمن آثار و مفاخر فرهنگی.
- نصیرالدین طوسی، محمد بن محمد (۱۴۱۳ق). اخلاق ناصری. تهران: علمیه اسلامیة.