دیدگاه رازی و سعدی در تزکیه نفس و اصلاح اخلاق

دکتر غلامرضا کردافشاری [الف]، دکتر مریم مقیمی [الف*]، دکتر حوریه محمدی کناری [الف]

[الف] دانشکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی تهران

چکیده

کتاب طب روحانی اثری است جاویدان از ابوبکر محمدبن زکریا بن یحیی رازی که در مفهوم معاصر موضوع آن، همان روان‌شناسی اخلاقی است و رازی آن را در مقابل طب جسدانی -پزشکی تن- قرار می‌دهد. این نگارش برداشتی آزاد از کتاب طب روحانی حکیم محمد بن زکریای رازی است که برخی از اشعار معلم اخلاق، سعدی شیرازی نیز به آن اضافه شده است. رازی این کتاب را با ستایش عقل و خرد و سرکوب کردن هوای نفس و اطاعت نکردن از آن شروع کرده و سپس انواع نفس و عیوب انسان را معرفی می‌کند و درنهایت از لزوم همیاری و همکاری بین انسان‌ها در جامعهٔ مدنی، دوری از دنیاطلبی و ترس از مرگ سخن می‌راند. سعدی نیز در اشعار حکمی- اخلاقی خود در ترسیم مدینهٔ فاضله، بر این صفات تاکید می‌ورزد. در مجموع می‌توان گفت طب روحانی، طب اخلاق است و مورد اشارهٔ آن بُعدی از انسان است که ساختار روانی و تعاملات اجتماعی و نیازهای معنوی او را تشکیل می‌دهد و اگر انسانها در کنار طب تن، در پرداختن بدان ممارست ورزند، گامی در جهت ایجاد مدینهٔ فاضله بر خواهند داشت.

تاریخ دریافت: بهمن ۹۰
تاریخ پذیرش: تیر ۹۱

واژگان کلیدی: رازی، سعدی، تزکیهٔ نفس، اصلاح اخلاق.

مقدمه:

تزکیهٔ نفس و اصلاح اخلاق یکی از مهمترین مسائل مورد تاکید در دین مبین اسلام است که پیامبر اکرم (ص) و ائمه معصومین (ع) همواره آن را متذکر شده‌اند تا حدّی که پیامبر اسلام هدف بعثت خود را احیای مکارم اخلاق برشمرده‌اند.(۱) این موضوع مهم همواره در آثار و کتابهای دانشمندان مسلمان؛ اعم از فقیه، پزشک یا شاعر دیده می‌شود. کتاب طب روحانی، اثری است جاویدان از ابوبکر محمدبن زکریا بن یحیی رازی(۲۵۱-۳۱۳ ه ق) که در مفهوم معاصر همان روان‌شناسی اخلاقی است و رازی نیکخو- که باران رحمت ببارد بر او – این طب را در مقابل طب جسدانی-پزشکی تن- قرار داده و در این وادی نظر بر این مهم دارد که انسان چگونه می‌تواند نفس خود را نیک بدارد، و سر منزل و غایت این طب را اصلاح اخلاق نفس می‌داند. وی در مقدمهٔ کتاب می‌گوید: آنگاه که در بغداد بودم، برخی از برادران خواستند که گفتاری در اصلاح اخلاق بنویسم، اکنون که امیر ری ابوصالح منصور بن اسحاق بن احمد بن اسد سامانی دستور داد تا کتابی موجز و مختصر در این معنا تألیف گردد، آن را طب روحانی نامیده و آن با کتاب المنصوری که در طب جسمانی است همبر باشد.(۲) برخی مورخان با توجه به تاریخ حکومت ابوصالح(۲۹۰-۲۹۶ ه ق) سال تألیف این کتاب را حدود ۲۹۵ ه ق می‌دانند. سعدی شیرازی شاعر مسلمان و بلندآوازهٔ ایرانی که حدوداً چهار قرن بعد از رازی (۶۰۶-۶۹۱ ه ق) می‌زیسته، در اشعار و حکایات ارزشمند خود پیوسته به این موارد اشاره

* فرد مسئول مکاتبات: mmoghimi60@yahoo.com

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-01]

داشته است(۳)، این نگارش برداشتی‌آزاد از کتاب طب روحانی حکیم محمد بن زکریای رازی است که برخی از اشعار معلم اخلاق، سعدی شیرازی نیز به آن اضافه گردیده است.

۱-ستایش عقل و خرد

رازی در بهر یکم کتاب، خرد را می‌ستاید و سپاسگزار آفریدگاری است که خرد را ودیعه‌ای در جان ما نهاده و تا کنون از آن بهتر نعمتی بر ما ارزانی نداشته است. خرد است که بر فرازمان می‌دارد و اعتلای کیفیت زندگی‌مان در گرو وجود اوست و هم بدان به آرمانها و آرزوهایمان دست می‌یابیم. نیز با مدد خرد است که قدم در راه شناخت پروردگار - که غایت و هدف زیستنمان است- می‌گذاریم و هم اوست که اعمال عقلیمان را پیش از انجام، در ذهن به تصویر می‌کشد تا ما افعالمان را با آن منطبق گردانیده و در نهایت، نتیجهٔ کار همان باشد که گمان می‌رود. پس این خرد، عزیز است و مصاحبت با او را باید غنیمت شمرد. به قول سعدی:

«کنون با خرد باید انباز گشت

که فردا نماند ره بازگشت»

باید او را ارج نهاد و آنچنان که سزاوار اوست اکرامش کرد، مبادا که از جایگاه رفیع به پستی‌اش کشانده و او را به فرمانبرداری از نفس خویش اجبار کنیم که این همان آفتی است که هوی‌پرستی خوانندش. اما قبل از هر چیز باید هوی را شناخت که بر ناشناخته، چیره گشتن کاری است بس دشوار.

۲- سرکوبی هوای نفس و اطاعت نکردن از آن

در بهر دوم کتاب رازی پاکزاد- که رحمت بر آن تربت پاک باد- در جادهٔ شناخت هوی راه می‌سپرد. او وجه تمایز انسان از چهارپایان را این می‌داند که ما انسانها متخلقیم به این اخلاق که بستیزیم با آنچه طبعمان بدان می‌گراید و دستور می‌دهد و قبل از اجرای دستورات طبع، به سرانجام آن بنگریم. اما این گونه تأدیب را در نهاد چهارپایان راهی نیست و آنها بی‌اختیار و بی خودداری به هرگونه انگیزش طبع تن در می‌دهند و اگر انسان به گونهٔ چهارپایان رفتار کند همانا که از ایشان دونتر و فرومایه‌تر خواهد بود چرا که انسان سرمایهٔ خرد را بر دوش می‌کشد که چهارپایان از آن بی بهره‌اند.

«نه هر آدمیزاده از دد به است

که دد ز آدمی‌زاده بد به است»

اما از نظر رازی رسیدن به کمال این مقصود نیز کار هر انسانی نیست و هر کس به وسع و توان خود بر هوی چیره خواهد شد و از آن است فرق میان مردمان که برخی را کسب فضیلت آسان و برخی را دفع رذیلت دشوار می‌نماید. پس هوایی که رازی به ما می‌شناساند آن است که همواره انسان را به پیروی از لذت‌های حال، بدون تفکر در عاقبت امر فرا می‌خواند، چه بسا که در انتها درد و رنجی عظیم در انتظار باشد. از این رو بر خردمند است که با هوی، پیکار کرده و بستیزد و هر کاری را با نگریستن به پیامدش به انجام رساند، مبادا از کاری که تمنای شادی از آن دارد، رنج بیند و باز مبادا که هزینهٔ این رنج بس گران‌تر از لذت کوتاه مدت پیروی از هوی باشد. به قول سعدی:

«رضا و ورع نیکنامان حر هوی و هوس رهزن و کیسه‌بر

هوا و هوس را نماند ستیز چو بینند سر پنجهٔ عقل تیز»

و اما خردمند باید همواره احوال خود را بپاید و با نفس دست‌ورزی کند و او را به تدریج بپرورد که ناگاه شهوتها بر او شبیخون نزنند و ناغافل بر او چیره نگردند که اگر چنین شود به‌تدریج در سرشت او نهادینه خواهند شد و جان چون بر این تیرگی خو کند، دگر ره پایداری در برابر آن ممکن نخواهد بود.

و نیز خردمند باید بر این آگاه باشد که غرق شدن در شهوات، آنی در وجودش لذت می‌آفریند و چون جمع این آفات در او دائمی گشت، دیگر لذتی در پی نخواهد داشت، چه بسا که رنج و اندوه نیز به ارمغان خواهد آورد چرا که از طرفی شهوت‌رانی بر او اعتیاد می‌شود که نه توان ترک آن را دارد و نه آن لذت ابتدایی را از آن می‌برد و از سویی دیگر چون همواره، آگاه بر لذتی فراتر از لذت خود است که دستیابی به آن برایش سخت یا حتی ناممکن می‌نماید، همواره در اندوه از دست رفتن آن لذت بالاتر خواهد سوخت و باز اینجا وضع یک چهارپا از این چنین انسانی بس بهتر است؛

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-01]

زیرا چهارپا از لذتی که در آن غرق است نهایت خوشی را درک می کند چرا که اصلاً لذتی فراتر از آنچه دارد به خاطرش خطور نمی‌کند، اما یک انسان هیچ‌گاه به تمام آرزوهایش نمی‌تواند برسد و از طرفی از ترس زوال آنچه بدان رسیده است نیز خواب آرام ندارد پس از این رو لذت و شهوت انسانی همیشه ناقص و ناتمام است.

۳- شناخت انواع نفس

در اینجا رازی پای افلاطون را به میان می‌کشد و نظر او را راجع به انواع نفس ذکر می‌کند: از نظر افلاطون در انسان سه نفس هست: یکی نفس ناطقه، دوم نفس حیوانی و سوم نفس گیاهی. اما نفس گیاهی که خوراک به تن می‌رساند و تن را می‌پرورد، آلتی است برای نفس ناطقه. از نظر افلاطون این نفس حیوانی است که نفس ناطقه از او یاری می‌جوید تا به ستیز شهوات رود و به سرکوبی آنها بپردازد. اما این دو نفس گیاهی و حیوانی را گوهری ویژه نیست که پس از زوال تن، بر جای مانند چرا که نفس حیوانی مزاج قلب است و نفس گیاهی مزاج جگر و اما مغز، نخستین آلتی است که نفس ناطقه به‌کار می‌برد، و حس و حرکت ارادی و تخیل و اندیشه از مغز است. نظر افلاطون این است که طب جسمانی و طب روحانی باید همپای هم راه بسپارند چرا که زیاده‌روی و کوتاهی در هر کدام، تن و روح را به تباهی می‌کشاند. کوتاهی نفس گیاهی، از بالیدن تن جلوگیری می‌کند و زیاده‌روی آن تن را از شدت پروریدن به هلاک می‌کشاند. نفس حیوانی اگر کوتاهی کند توان چیرگی بر شهوت‌ها را از دست خواهد داد و اگر زیاده برود خودبزرگ‌بینی و قهر و غضب به ارمغان می‌آورد چنان که حال اسکندر مقدونی بود و اما کوتاهی در نفس ناطقه که همان جان باشد، انسان را از شناخت جهان و غایت زندگی دور کرده به دامان لذت‌های زودگذر در می‌افکند و زیاده‌روی در آن نیز گرایش بیش از پیش به درون را به همراه می‌آورد و سرانجامش وسواس سودایی و مالیخولیا خواهد بود. پس بر خردمند است که آنها را با چشم عقل بنگرد و ره‌توشه سازد و ابتدا خود را به رنج این اصلاح سزاوار بیند و سپس به ارشاد دیگران بپردازد.

«تو خود را چو کودک ادب کن به چوب
به گرز گران مغز مردم مکوب»

و اگر نمی‌تواند به کمال مطلوب دست یابد، لااقل به حد وسع کوشش کند که اگر این راه را پیش گیرد، مردم نیز او را بدین کار ستایش کرده و آرزوی چنین حالی می‌کنند و در نهایت به قول سعدی:

«کسی سیرت آدمی گوش کرد
که اول سگ نفس خاموش کرد»

٤- شناخت عیوب خود

الف- خودبینی

در قسمت دیگری از کتاب، رازی آدمی را به شناختن عیوب خود برمی‌انگیزد و تاکید می‌کند که انسان برای شناخت عیبهای خود باید از خردمندی واقع‌بین بخواهد که او را بر عیبهایش آگاه کند و اگر چنین کرد او را تکریم نماید و اگر بر این کار شرم ورزید و خودداری ورزید، از او بازخواست کرده و متوجهش گرداند که اگر او در این کار کوتاهی ورزد چه بسا که انسان معایب خود را از زبان بیگانگان و دشمنان بشنود که چندان گوارا نیست. هرچند که سعدی در این باره نظر دیگری دارد و می‌فرماید:

«ز دشمن شنو سیرت خود که دوست
هر آنچ از تو آید به چشمش نکوست»

با این حال آن دوست خردمندی که عیب انسان را در نهان با او باز می‌گوید، جای بس اکرام دارد:

«به نزد من آن کس نکوخواه توست
که گوید فلان خار در راه توست
به گمراه گفتن نکو می‌روی
جفایی تمام است و جوری قوی
هر آنگه که عیبت نگویند پیش
هنر دانی از جاهلی عیب خویش
مگو شهد شیرین شکر فایق است
کسی را که سقمونیا لایق است
چه خوش گفت یک روز داروفروش
شفا بایدت داروی تلخ نوش»

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-01]

دفع خودبینی مسئله بعدی است که رازی بدان می‌پردارد و در تعریف خودبینی می‌گوید: هرگاه آدمی را کمترین فضیلتی باشد، آن را بزرگ می‌شمرد و انتظار دارد که مردم نیز بیش از حد لایق سنایش بگویند و این صفت چون در او رشد یافت و بالنده شد، خودبینی بر او چیره خواهد گشت به‌خصوص که دیگران نیز بر این موضوع دامن بزنند و بر ستایش او مبالغه کنند. سعدی می‌فرماید:« اگر مردی از مردی خود مگوی» و در جای دیگر می‌گوید:

«بزرگان نکردند درخود نگاه
خدابینی از خویشتن‌بین مخواه
بزرگی به ناموس و گفتار نیست
بلندی به دعوی و پندار نیست
تواضع سر رفعت افرازدت
تکبر به خاک اندر اندازدت»

یکی از فرجامهای خودبینی آن است که فرد خودبین همواره از دیگران عقب خواهد ماند چرا که دیگران راه پیشرفت را طی می‌کنند و او خود را پیشرفته‌ترین می‌داند و هرگز راضی نیست که بالاتر از خود را نیز ببیند؛ پس دیری نمی‌پاید که دیگران از او فرا می‌گذرند و او همچنان بر جای باقی می‌ماند.

«تو خود را گمان برده‌ای پر خرد
انایی که پر شد دگر چون برد
ز دعوی پری زان تهی می‌روی
تهی آی تا پر معانی شوی»

رازی یکی از راه‌های دفع خودبینی را قضاوت دیگران از آدمی ذکر می‌کند و این که شخص خود را با فرومایگان که بهره‌ای بسیار از خودبینی دارند قیاس نکند و خود را نه آنقدر بزرگ بیند که از اندازه درگذرد و نه آنقدر ناچیز شمارد که به پستی و فرومایگی درافتد.

«نباید که بسیار بازی کنی
که مر قیمت خویشتن بشکنی»

و اگر خود او در این، اعتدال بورزد مردم نیز او را به قدر خود شناسند. به قول سعدی: «بود حرمت هر کس از خویشتن»

ب- حسد

پس از این، رازی، بابی در شناخت حسد به رویمان می‌گشاید و آن را فرزند خلف بخل و آزمندی می‌داند و حتی حسد را بدتر از بخل می‌شمارد؛ چرا که بخیل تنها دوست ندارد که کسی به دارائیهای او دست یابد، ولی حسود از رسیدن کوچکترین خیری به دیگران به جوش و خروش می‌افتد، حتی اگر این خیر از قبل دارائیهای او نباشد. رازی حسد را یکی از بیماری‌های بسیار آزارنده نفس به حساب می‌آورد.

«تو را شهوت و حرص و کین و حسد
چو خون در رگانند و جان در جسد»

به نظر رازی بعضی مردم در تعریف حسد به اشتباه می‌افتند و آن را مخصوص کسانی می‌دانند که از گروهی رنج و آسیب دیده‌اند و دیگر چشم دیدن رسیدن خیری به آن گروه را ندارند، اما حسود مطلق در اصل کسی است که از رسیدن خیر به دیگران اندوهگین می‌شود حتی اگر هیچ آسیبی از آنها ندیده باشد و اگر بحث گزند و آسیب هم به میان آید حسد این افراد تبدیل به دشمنی خواهد شد و البته این همه از فرط خودخواهی مردمان است؛ چرا که نمی‌توانند ببینند کسی که تا دیروز همتای آنان بوده، امروز به مرتبتی بلندتر دست یافته و گاه شاید هرگز به چیره‌ورز بیگانه حسد نورزند چرا که حال او را قبل از چیرگی هرگز نمی‌دانسته‌اند. در اینجا باز وظیفهٔ خردمند است که بر نفس خود لگام زند و آن را چنان سرگرم کند که به این پلیدی هرگز رو نیاورد و نیز آنچه چیرگی بر حسد را آسان می‌کند این است که بر احوال مردمان نیک بنگرد و حال شخصی حسود و شخصی که بر او حسد می‌ورزند را با یکدیگر قیاس کند و بداند که این شادی که شخصی حسود همواره در حسرت آن است، اگر نیز بدان دست یابد کوتاه و زودگذر است و غم زوال آن بیشتر شخص را می‌آزارد و زود بدان شادی معتاد می‌گردد و دیگر آن لذت را آنچنان که باید حس نمی‌کند، چون امر چنین باشد سزاوار است که خردمند بر هیچ فزون‌یابی از دنیا رشک نورزد و بدین آگاهی برسد که نهایت لذت زندگی همان چشم بردوختن از هوسها و بسندگی است و تنها بسندگی است که همیشه راحت افزون دارد.

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-01]

ج- خشم

در بابی دیگر رازی درباره خشم و راندن آن داد سخن می‌دهد و بیان می‌دارد که جایی که خشم پا بنهد، فی الحال خرد از میان برخیزد و خرد که برخاست، خشم، انسان را به اعمال ناپسند وا می‌دارد و در اینجا رازی قسم یاد می‌کند که در حال خشم، میان کسی که عقل و فکرش را از دست داده با شخصی دیوانه تفاوت زیادی نیست. سعدی در این باره پا را از این حد نیز فراتر نهاده و علاوه برخرد، تقوی و دین را نیز در انسان خشمگین از دست رفته می‌بیند:

«چو لشکر برون تاخت خشم از کمین

نه انصاف ماند نه تقوی نه دین»

و در جایی دیگر می فرماید: «چو خشم آیدت عقل بر جای دار».

که البته عقل بر جای داشتن در هنگام خشم کاری است بس دشوار که تنها از انسان خردمند برمی‌آید که آن را در تندرستی بر نفس تلقین کند و در هنگام خشم به‌کار بندد و نیز فرد خردمند باید در هنگام بازخواست از کسی که بر او خشم گرفته از کبر و کینه دوری ورزد؛ چرا که ممکن است کیفری فزون از حد لایق بر کیفر شونده در نظر گیرد:

«چو خشم آیدت بر گناه کسی

تأمل کنش در عقوبت بسی

که سهلست لعل بدخشان شکست

شکسته نشاید دگر باره بست»

و نیز از نرمی بیش از حد نیز بپرهیزد که کوتاهی در انجام کیفر رخ ندهد و چون فرد خردمند این راه را پیشه نماید، بر آسایش از زیانی که از خشم بر جان خویش محتمل بود خواهد رسید.

د- دروغ

در بهر نهم کتاب، دروغ را مذمت کرده و آن را پیروی از هوی می‌داند که دروغگو می‌پرورد و خودبینی و برتری‌جویی بر دیگران بر آن دامن می‌زند چرا که انسان خودبین همواره دوست دارد خبری حتی به دروغ مبنی بر بزرگی و برتری خود به دیگران بدهد. و اما دروغ‌گو اسیر فراموشی است و ناگزیر ضد و نقیض می‌گوید و در هر حال تشت رسوایی‌اش از بام خواهد افتاد و نیز دروغگو هیچ‌گاه لذتی از دروغگویی خود نخواهد برد و خجلت‌زدگی و رسوایی چون سایه‌ای همواره در تعقیب اوست. دروغ چند نوع دارد: یکی آن است که قصد دروغ‌گو از آن امری پسندیده و نیک است. مثال رازی در این باب شنیدنی است. او مردی را مثال می‌زند که پادشاه قصد جان او را دارد در روزی معین. اما دوست این مرد می‌داند که اگر آن روز معین به نحوی سپری شود فردای آن روز پادشاه به امری آگاهی خواهد یافت که جان آن مرد را نجات خواهد داد پس به دروغ به دوست خود می‌گوید که گنجی در خانهٔ من نهان است و تو به جستجوی آن برو، به این بهانه مرد را در روز معین در خانه‌اش پنهان می‌کند و فردای آن روز که قضیه بر پادشاه آشکار گشت، حقیقت را به او می‌گوید. این دروغ، شایسته نکوهش نیست چرا که باعث نجات دادن جانی از مرگ شده است. نوع دوم دروغ آن است که از دروغ به فرد شنونده زیانی نرسد مثلاً کسی از چیزهایی که در فلان شهر دیده است به دروغ به فرد دیگر چیزهایی بگوید، این نیز نکوهش را می‌سزد ولی نه به اندازه نوع سوم، نوع سوم دروغ از همه بدتر بوده و بیشتر سزاوار سرزنش و نکوهش است و آن است که از دروغ به شخص شنونده زیانی وارد شود که جبران آن بس دشوار خواهد بود. پس شایسته است که خردمند از شخص دروغ‌گو و آنکه دروغ را نیک می‌شمارد سخت بپرهیزد.

هـ- بخل

بهر دهم کتاب در باب بخل است و رازی بخل را از همه جهات مذموم نمی‌شمارد؛ بلکه برای آن انواع قائل می‌شود و بخل کسانی را که به جهت هراس از تهی‌دستی، یا آینده‌نگری در فرجام امور و آمادگی برای رویارویی با پیشامدهای ناگوار به نگه‌داشتن آنچه دارند می‌پردازند، مذمت نمی‌کند و تنها بخل را برای کسانی ناپسند می‌شمرد که دلیل واضحی برای آن ندارند و فقط برای پیروی از خواهش دل بدان دست می‌یازند.

و- دل نگرانیها و غصه‌ها

در بهر یازدهم کتاب موضوع صحبت رازی، راندن دل نگرانیها و غصه‌های زیان‌بار است که او آنها را زاینده درد و رنج می‌شمارد و خردمند را از آنها برحذر می‌دارد و توصیه

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-01]

می‌کند که برای حفظ تندرستی باید به اندازهٔ متعادلی از سرگرمی و شادی و خوشی پرداخت تا تن و روح شکسته و سست و رنجور نشوند و اگر اندوهی نیز روی آورد باید جویای بردباری شد و آرام آرام این بردباری را نیرو بخشید و افزون ساخت تا چیرگی بر آن اندوه فراهم آید. نکته دیگر اینکه بهره‌مندی از شادی و خوشی نه از بهر خود آنها بلکه برای دمیدن روحی تازه از حیات در وجود ماست چرا که دل‌نگرانی و غصه زیاده از حد اعتدال دشمن فکر و همت انسان است.

ز- اندوه

در بهر دوازدهم رازی باز به مبحث اندوه پرداخته، می‌گوید که اندوه به جان آزار می‌رساند و اندیشه را تیره و تار می‌کند پس شایسته است که برای راندنش چاره‌ای اندیشید. یک راه برای این کار تمرین خویشتن‌داری است. شاید که با این کار از به وجود آمدن این اندوه تا حدی جلوگیری شود و راه دیگر پس از رخداد آن است و آن دور کردن آن در حد امکان از تن و جان است. یکی از راه‌های این دور کردن آن است که خردمند از دلباختگی و پیوستگی به چیزی که نبود آن باعث اندوهش خواهد شد بپرهیزد و هم از شیرینی وصال آن محبوب (هر چیز یا هر که باشد) غرق در لذت نگردد و همواره تلخی جدایی از آن را در ذهن داشته باشد چرا که این دنیا، جهان کون و فساد و زوال است و هر مانعی را هم که از سر راه این زوال برگیرد در نهایت از مرگ گریزی نیست و جدایی به هر حال در کمین است. پس سزاوار است که خردمند در هر گونه دلبستگی به امور فانی، راه اعتدال را در پیش گیرد و از وابستگی به انگیزه‌ها که همان پیروی از هوی است سخت بیزاری جوید، بدین ترتیب اگر چیزی از دست رفت و فنا یافت بدان سخت اندوهگین نخواهد شد و زمان وصال با آن را غنیمتی در زندگی خویش خواهد شمرد و از دست رفتنش را امری ناگزیر.

اینکه رازی در اینجا صحبت از پیروی از هوی را به میان آورده چندان نیز بی‌دلیل نیست؛ چرا که آرزوهای انسان انتها ندارد و او همواره در پی یافتن خواسته‌هایی است که دستیابی به آنها برایش مقدور نیست و این ناممکن بودن خود اندوه به بار می‌آورد و در اینجا از نظر رازی فرد از خرد به آز گراییده است که خود فرزند هوی است. و اما در هنگام مصیبت‌زدگی بر خردمند است که یادآوری روزهای آینده و بازگشت دوباره به خشنودی قبل از مصیبت را داشته باشد و بداند که کمتر کسی از مصیبت در این دنیا برکنار می‌ماند و نیز یادکردن شریکان خود در این مصیبتها همانا تسلای او خواهد بود.

رازی در این بحث سخنی می‌گوید که جای تأمل و اندیشه دارد: اندوهگین‌ترین و غمزده‌ترین مردم کسی است که دوستهایش بیشتر و دوستی‌اش نسبت به آنها سخت‌تر باشد. پس او چون یکی از آنها را از دست دهد به اندازهٔ آن همانا از اندوه خویش می‌کاهد، بل جان خویش از نگرانی پیوسته و بیم چشم به راهی آن آسوده می‌کند و در نهایت از این سخنان این چنین نتیجه می‌گیرد که آن چیزی که آدمی را به اندوهگینی فرا می‌خواند هوی است نه عقل، چون خرد فقط به بهره‌وری می‌اندیشد و غمگینی بهره‌ای جز ضرر و زیان به همراه ندارد.

ح- آزمندی

بهر سیزدهم کتاب درباره راندن آزمندی است که صفتی رنج‌آور و زیانبار است و زادهٔ شهوت می‌باشد و اگر کوری نفس گویا- به قول افلاطون – آن را یاری کند، انسان را به تباهی می‌کشاند. سخن رازی در این بهر بیشتر بر پرخوری متمرکز است و در مذمت آن داد سخن می‌دهد و می‌گوید: قصد و غرض از خوردن لذت نیست بلکه رساندن نیرو به بدن است به قدری که شرایط زیستن فراهم آید. سعدی شیرین سخن نیز در این باب می‌فرماید:

«شکم، بند دست است و زنجیر پای
شکم‌بنده نادر پرستد خدای
برو اندرونی بدست آر پاک
شکم پر نخواهد شد الا به‌خاک»

رازی در این بحث داستانی را بیان می‌کند بدین مضمون که روزی فیلسوفی با جوانی ناآزموده غذا می‌خورد. پس آن جوان از کم‌خوری فیلسوف در شگفت شد و به او گفت: اگر خورد و خوراک من هم همانند خوردن تو باشد باکی نبود که بیش زیست یابم. فیلسوف گفت: بلی ای فرزند، من از بهر زیستن می‌خورم و تو زیستن را از بهر خوردن خواهی.

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-01]

«ندارند تن‌پروران آگهی
که پر معده باشد ز حکمت تهی»آ

و کسانی که پرخوری پیشه کنند در نهایت جز درد و رنج چیزی حاصل نخواهند کرد و لذت خوردن با عذاب پس از پرخوری مخدوش خواهد شد.

«درون جای قوت است و ذکر و نفس
تو پنداری از بهر نان است و بس
کجا ذکر گنجد در انبان آز
به سختی نفس می‌کند پادراز»

پس بر خردمند است که همواره فرجام کار در پیش روی بیند و از حرص و آز که همانا از اخلاق ددان و فرومایگان است، تا نفس بدان خو نکرده و دست شستن از آن برایش دشوار نشده، دوری جوید و آنقدر نفس را تمرین دهد تا هرگز بدین دام گرفتار نیاید. استاد سخن سعدی شیرازی داستانی کوتاه در این باره نقل می‌کند:

«یکی بر سر گور گل می‌سرشت
که حاصل کند زان گل گور خشت
به اندیشه لختی فرو رفت پیر
که ای نفس کوته‌نظر پند گیر
چه بندی در این خشت زرین دلت
که یک روز خشتی کنند از گلت
طمع را نه چندان دهان است باز
که بازش نشیند به یک لقمه آز
بدار ای فرومایه زین خشت دست
که جیحون نشاید به یک خشت بست
تو غافل در اندیشهٔ سود و مال
که سرمایه عمر شد پایمال
غبار هوا چشم عقلت بدوخت
سموم هوس کشت عمرت بسوخت
بکن سرمه غفلت از چشم پاک
که فردا شوی سرمه در چشم خاک»

و در نهایت اینکه:

«خداوند از آن بنده خرسند نیست که راضی به قسم خداوند نیست»

ط- آزمندی به جماع

در قسمت دیگری از کتاب، رازی آزمندی به جماع را موضوع صحبت خود قرار می‌دهد و آفات آن را برای تن برمی‌شمارد که دیدگان را ناتوان کرده و پیری زودرس و سپیدی موی و پژمردگی به بار می‌آورد و به پی ها و مغز آسیب می‌رساند و نیروی تن را فرو می‌گیرد و آن را سست می‌کند و از سویی دیگر با زیادتی این عمل شهوت و شوق به آن روز افزون خواهد بود و اما خردمند باید بکوشد که مهار نفس خویش را در دست گیرد و از انگیختگی بسیار بپرهیزد قبل از آنکه به حالتی درآید که کار دشوار گردد و نتواند خود را از آن باز دارد و باز چاره آن ترک هوی است. از نظر رازی فرد شهوت‌ران در نزد خردمندان از چهارپایان پست‌تر و بیشتر فرمانبر هوی است؛ چرا که انسان را بانگ خردی است که همواره در گوشش پرهیز را زمزمه می‌کند و چهارپا را از این بانگ بهره ای نیست.

۵- همیاری و همکاری بین انسانها در جامعهٔ مدنی

بهر هفدهم کتاب در مدح همیاری و همکاری بین انسانهاست که وجه دیگری از تفاوت میان انسان و چهارپا است. مفاهیم انسانی با اجتماع است که معنا پیدا می‌کند و گویی کارها در این جهان خودبه‌خود چنان تقسیم شده که راحت و آرام بر همگان حکم‌فرما باشد؛ اما اگر از این اعتدال پا فراتر رود و یا کوتاهی رخ دهد، نه تنها خود انسان، بلکه دیگران نیز در ورطه ناآرامی می‌افتند و تفریط در این امر آن است که کسی آنقدر راحتی و تن‌پروری پیشه کند که طفیل و محتاج دیگری شده و درصدد باشد که از دسترنج دیگران به رایگان بهره بگیرد؛ که این فرومایگی است و افراط نیز آن باشد که کسی چند برابر دیگر مردمان به کسب و کار بپردازد و مرزی برای آن نشناسد، آنقدر که نه خود زمان استفاده از حاصل دسترنجش داشته باشد و نه دیگران را بهره‌ای رساند که چنین شخصی بی‌گمان زیانکار و فریب‌خورده است.

«به کارآمد آنها که برداشتند نه گرد آوریدند و بگذاشتند»

و یا باز فزون از دیگران خود را به رنج و زحمت بیفکند و دیگران را نیز از دسترنج خود سیراب کند ولی خدمت دیگران

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-01]

به او بسیار کمتر از زحمتی باشد که او برای ایشان متحمل شده است که چنین نیز روا نیست. در نهایت رازی نتیجه می‌گیرد این که آدمی مال‌اندوزی را با تنگ گرفتن بر خود و دیگران همراه کند منشی صحیح نیست . همچنین باید در کار و پیشه جانب اعتدال را رعایت کرده و در اندوختن و پس‌انداز نیز بر همان سیاق باشد.

٦- دوری از دنیاطلبی

موضوع دیگری که رازی بدان می‌پردازد بر حذر داشتن از جاه‌جویی و دنیاطلبی است و آن را از نابخردی می‌داند و خاطر نشان می‌سازد که کسی که خرد را شناخت بدین دام گرفتار نخواهد آمد. از نظر او کسی که آنقدر خود را به تلاش می‌افکند تا به مقامی برسد که نه هیچ کس را یارای فرمان دادن به او باشد و نه جرئت در پیش و پس او پیاده و سواره رفتن داشته باشد، آن چنان نفس را در هول و عذاب افکنده که آن را به نابودی نزدیک کرده و چنین شخصی بی شک از جانب خرد به جانب هوی گرایش یافته و چه بسا خوشی که از این فرمانبردای مردمان از وی، در می‌یابد به اندازه جبران رنج و عذابی که به نفس برای رسیدن به این مقام داده، نباشد و باز دیری نپاید که این خوشی برای وی عادی شده و از بین برود و در این حال دیگر نه هوی اجازهٔ فرود آمدن از آن مقام را به او می‌دهد و نه شادی و خشنودی وجود دارد که از پس هزینه و تاوان نگاهداشت این مقام برآید و چنین فردی به قول معروف نه راه پیش دارد و نه راه پس.

پس در اینجا باز خرد است که باید به مدد آید و هوی را از عقل باز شناسد؛ چرا که هوی هر آنچه را می‌بیند دوست می‌پندارد ولی خرد تا حجت و دلیل واضح نیابد رأی به صحت کاری نخواهد داد. هوی به هر کاری که دستور دهد، آزار نیز بی‌گمان با آن همزاد است چرا که هرگز اندیشیدن به پیامد کار در ذات هوی‌پرستی تعریف نمی‌شود و هوی‌پرست گاه چنان گرفتار هوی است که با وجود زیان دیدن از این آزار، دست از پیروی از آن بر نمی‌دارد و همچنان به کار ناپسند خویش ادامه می‌دهد. در اینجا یادآوری مثالی نغز از رازی خالی از لطف نیست که می‌فرماید: داستان چنین کسی، کار کودک چشم درد گرفته‌ای را می‌ماند که خوردن خرما و بازی در آفتاب را علی‌رغم وجود درد و آزار در چشم، به هلیله و خون‌گیری و داروی چشم ترجیح می‌دهد. پس روشن شد که تنها راه نجات، بسندگی به آنچه داریم است تا بدین وسیله هم نفس را از راحت و آرام دور نکنیم و هم از سایر آفات جان به در بریم.

۷- ترس از مرگ

بهر آخر کتاب را رازی- علیه الرحمه – به بحث راجع به ترس از مرگ می‌پردازد و بیان می‌کند که این ترس را هرگز نمی‌توان به‌طور کامل از نفس راند مگر اینکه قانع شد که نفس پس از مرگ به حالی بهتر از زمان زندگی در می‌آید و شاهد مثال این معنی نیز از نظر رازی آن است که آزار دیدن یک حس است و حس مخصوص جسم. پس مرگ که در آن جسم معنی ندارد، از رسیدن هر آزاری به دور است و در این صورت شاید بتوان نتیجه گرفت که مرگ برای آدمی از زندگی بهتر است.

اما قول بهتر اینکه اگر فرد ترس مفرط از مرگ داشته باشد، در طول زندگی روز خوش نخواهد دید و بارها و بارها از فرط این ترس، مرگ را تجربه خواهد کرد. پس خرد حکم می‌کند که اگرچه ترس از مرگ طبیعی است اما افراط در آن اندوه به بار می‌آورد و اندوه همان‌طور که در مباحث قبلی ذکر شد جان و تن را به تباهی می‌افکند پس باید به روش‌هایی این ترس را از جان بیرون راند و لااقل غم آن نخورد.

از طرف دیگر خدای تعالی بسیار بخشایشگر است و هرگز بیشتر از وسع بر کسی تکلیف نمی‌کند و او بر بندگان خویش از خود آنان مهربانتر است.

در اینجا رازی سخن را پایان می‌دهد و بیان می‌دارد که به مقصود خویش از این کتاب رسیده است و سپس سخن را با سپاس بی‌پایان از پروردگار گرامی به پایان می‌برد.

و باز این سخنان شاید به نظر عده‌ای چون اندرز و موعظه، گِران آید و به مذاقشان خوش نیاید، ولی به قول سعدی:

«نصیحت که خالی بود از غرض
چو داروی تلخ است دفع مرض»

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-01]

بحث و نتیجه گیری:

طب روحانی، طب اخلاق است و مورد اشارهٔ آن بعدی از انسان است که ساختار روانی و تعاملات اجتماعی و نیازهای معنوی، آن را تشکیل می‌دهد و به قول استاد حسن‌زادهٔ آملی «میزان قدر و مکیال ارج هر چیز انسان است.» و همان خداوندی که انسان را بر دیگر جنبندگان برتری بخشیده و او را ارجمند و گرامی داشته است، از سوی دیگر هشدار داده که اگر فضائل را کوچک شمارد و آنها را سرلوحهٔ کار خویش قرار ندهد، به پست‌ترین درجه در بین مخلوقات تنزل خواهد کرد: « لقد خلقنا الانسان فی احسن تقویم/ ثم رددناه اسفل سافلین / الا الذین آمنوا و عملوا الصالحات...» و باز این انسان است که مدنی است و خواستار مدینهٔ فاضله و آن چیزی نیست جز مدینه‌ای که در آن مردم اعمالی انجام دهند که آنها را به سعادت برساند.(٤) از دیدگاه حکمای قدیم چون ابونصر فارابی، مردم را فطرتهای گوناگون است. همه چنان نیستند که از جانب خود فطرتاً سعادت را بشناسند یا چیزهایی را که باید از آن آگاه باشند بدانند، بلکه همواره نیازمند به معلم و راهبرند. به عبارت دیگر همهٔ مردم به حسب فطرت به معلم نیاز دارند و هم باید از راه تربیت و تمرین به مراحلی که برای آن آمادگی دارند برسند. به عقیدهٔ فارابی اهل مدینهٔ فاضله باید زیرک و هوشیار و خوش‌سخن باشد. در خوردن و آشامیدن و جماع حریص نباشد، دوستدار راستی و راستگویان باشد و دشمن دروغ و دروغ‌گویان، بزرگوار و دوستدار بزرگواری باشد. ذاتاً دوستدار دادگری و مردم دادگر باشد و دشمن ستم و مردم ستم‌پیشه. معتدل باشد نه سهل‌انگار و نه لجوج و سختگیر. اراده‌ای نیرومند داشته باشد و ضعیف‌النفس و ترسو نباشد.(٥) در نگاهی اجمالی، رازی نیز مشابه همین صفات را در زمرهٔ فضایل اخلاقی انسان قرار می‌دهد و البته خرد را شاه کلید پرورش این صفات نیک می‌شمارد چرا که اگر این صفات در جامعه‌ای ریشه ندوانیده باشد، بی شک مردم آن دیار نه سعادت را خواهند شناخت و نه سعادت به خاطرشان خطور خواهد کرد و از خیرات جز سلامت جسم و فراخی در تمتع از لذات نشناسند که اگر بدان دست یافتند، پندارند که به سعادت رسیده‌اند و اگر دست نیافتند، پندارند که در بدبختی افتاده‌اند و این همان مدینهٔ جاهله است. و آخر سخن آنکه طب روحانی رازی، ریسمانی است که اگر انسانها در کنار طب تن، در دست آویختن بدان ممارست ورزند، گامی در جهت تحقق مدینهٔ فاضله بر خواهند داشت.

REFERENCE:

1. Tonekaboni Farid, Morteza. Aphorisms of Holy Prophet Mohammad (pbuh): another journey in the Nahj Alfasahah. Office of Islamic culture publication. First Print. Winter 1374.
2. Razi, Muhammad ibn Zakariyya. Spiritual Medicine (treatise on moral psychology). Parviz Azkaie translation. Ahle Ghalam Cultural Institute. Second print. Winter 1382.
3. Saadi Shirazi, Mosleh Ibn Abdullah. "kolliat e saadi". The corrected version of Muhammad Ali Foroughi (Zakaa' ol molk). Muhammad publication. Tenth print 1381.
4. Hassanzadeh Amoli, Hussein. Medicine, doctor and anatomy (Teb Tabib va tashrih). Alef Lam Mim publication. Second print. Winter 1383.
5. Safa, Zabiullah; Aghayani Chavoshi, Jafar; Ayati, Abdolmuhammad; Jamalpour, Bahram. Martin Heidegger, five articles(Aboureihan, Farabi, Heidegger). The Ministry of Culture and Islamic Guidance publication. First print. Winter 1381.

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-01]