

خویشتن‌داری و نقش آن در آرامش نفس از منظر افلاطون

مریم سلطانی کوهانستانی^۱

چکیده

پژوهش حاضر در جهت حل معضل ناآرامی و اضطراب انسان معاصر، با تکیه بر آرای افلاطون، نشان می‌دهد، از جمله راه‌های تحقق آرامش نفس، پای‌بندی آدمی به فضایل و در رأس آنها خویشتن‌داری است. افلاطون پس از ترسیم منزلت انسان در هستی به عنوان موجودی بهره‌مند از قوه‌ی عاقله و مستقر در شبکه‌ی خویشاوندی مثل، به تحلیل و نقد درک عامیانه‌ی خویشتن‌داری پرداخته و آن را بازنمایی می‌کند. به زعم او، برداشت عامه از مفهوم خویشتن‌داری در معنای مالکیت فرد بر نفس خویش، ضمن تناقض ذاتی و کارکرد صرفاً شخصی آن، به استتار عملکرد واقعی عقل می‌انجامد؛ زیرا خویشتن‌داری همان نظام‌مندی و هارمونی نفس است که در نتیجه‌ی حاکمیت عقل بر قوای محکوم نفس حاصل شده و بدین وسیله فرد را به ثبات نفس و نوعی مصونیت و استقامت در برابر انواع هیجانات سوق داده، آرامش او را تأمین می‌کند. از این رو به زعم افلاطون، آرامش آدمی بر امری درونی استوار است و همواره در نظم حاکم بر نفس تعین می‌یابد. بر این اساس می‌توان گفت، مهم‌ترین عامل ناآرامی انسان معاصر، بحران معرفتی او از خود و نیروی درونی خویش است؛ فلذا برای حل این بحران، باید ماهیت الهی نفس و نظم حاکم بر آن را به او یادآوری کرد؛ امری که در فلسفه‌ی افلاطون در فضیلت خویشتن‌داری، صورت‌بندی می‌شود.

واژگان کلیدی

افلاطون، خویشتن‌داری، اضطراب، آرامش نفس.

۱. طرح مسأله

ناآرامی، اضطراب و استرس^۱ از معمول‌ترین حالت‌های نابهنجار انسان معاصر است؛ زیرا تمایل بهنجار آدمی به سوی آرامش است و هرگونه عامل برای دوری از آن، موجب بیماری اضطراب و استرس می‌گردد. بی‌شک ناآرامی و اضطراب روزافزون عصر حاضر از یک سو، محصول زندگی بشر امروز در جهان متکثر و متنوع و حاکی از فقدان پشتوانه‌ی منطقی و قابل دفاع برای نحوه معیشتی است که وی برگزیده است. از سوی دیگر، دگرگونی سبک زندگی آدمیان، تغییر نگرش آدمی به خود، جهان و خداوند، دگرگونی جایگاه انسان و اشیا، تحول مسأله‌آمیز اهداف تشکیل دوستی‌ها و تضعیف معنویت، از آسیب‌ها و چالش‌هایی هستند که در زندگی ریشه دوانیده و به تبع آن ناآرامی و اضطراب را برای بشر به ارمغان آورده است. بر این اساس، از جمله مباحثی که امروزه مورد توجه متفکران قرار گرفته، تزلزل و فروپاشی امنیت روانی انسان معاصر و راهکارهای مبارزه با آن است.

به اعتقاد محققان حوزه‌ی روان‌شناسی، افراد به طرق مختلف نظیر خوردن داروهای سرگرم‌کننده، مصرف الکل، کشیدن سیگار، ورزش کردن و اموری از این قبیل در پی برطرف کردن عوامل استرس‌زا هستند. این در حالی است که راهبردهای روان‌شناختی مورد بررسی قرار گرفته از سوی پژوهشگران برای سازش با استرس عبارت است از توانایی شخص برای مقابله با آن که تا حدود زیادی به شخصیت فرد و بالأخص کنترل او نسبت به انواع هیجانات بستگی دارد (آزاد، ۱۳۸۰: ۲۲۲-۲۲۱). به زعم کثیری از محققان، اشخاص مسلط بر تمام جوانب زندگی خود بر افراد فاقد این نیرو، رجحان دارند؛ زیرا این افراد سالم‌تر، اجتماعی‌تر، نیرومندتر و خودانگیزه‌تر از سایر افراد هستند. بر این اساس، قدرت کنترل شخصی، عامل مهمی است که می‌تواند تأثیر عمده‌ای بر توانایی شخص در مقابله با فشار روانی داشته باشد (همان: ۲۳۳-۲۳۱).

در راستای بحث مذکور، از بین فیلسوفان، به آرای افلاطون^۲ تحت عنوان علم‌النفس افلاطونی^۳ توجه شده است؛ زیرا اگر چه امروزه مباحث مرتبط با نفس و سلامت آن در حوزه‌ی روان‌شناسی مطالعه می‌شود؛ معه‌ذا بر اهل فن پوشیده نیست که روان‌شناسی را باید یکی از انشعابات منفک شده از علم‌النفس فلسفی برشمرد؛ هرچند که این دو، هم از منظر روش‌شناسی و هم موضوع با یکدیگر متفاوت هستند؛ زیرا روان‌شناسی از سیاق تجربی تبعیت می‌کند؛ اما علم‌النفس از شیوه‌ای استدلالی بهره می‌برد، نیز موضوع اولی، رفتار انسانی و موضوع دومی شناخت نفس و ماهیت آن است. افزون بر این، بدیهی است در عصر حاضر، همواره مباحثی حول محور آرامش نفس از سوی مکاتب روان‌شناسی مطرح می‌گردد؛ اما نظر به دیدگاه ماتریالیستی اکثر آنها در بنیاد آرامش روانی انسان و تأکید بیش از حد این مکاتب بر جهان خارج از انسان تا

تکیه بر حقیقت درونی او و نیز عدم ارائه‌ی راه حلی کلی برای رفع معضل ناآرامی انسان و مقطعی بودن راهکارهای آنها، ضرورت سنجی نگارنده به کار بست رویکرد الهی و معنوی افلاطون در بنیاد آرامش روانی انسان معاصر و رفع آسیب‌هایی است که امروزه در شیوه و سیاق تأمین آرامش نفس به سبک غربی، متوجه جهان است و از این‌رو نوآوری نوشته‌ی حاضر در این خصوص است.

شایان ذکر است، با وجود اینکه توجه به نفس و سلامت آن در نزد فلاسفه‌ی پیشاسقراطی و فیثاغوریان پایه‌گذاری شد و عمدتاً با تلاش‌های سقراط^۴ بسط و توسعه یافت، ولی با بررسی آثار افلاطون می‌توان بر این امر صحنه گذاشت که مباحثی از این دست به نحو کامل‌تر و مشخص‌تری در آثار و آموزه‌های او مطرح شده است.

به باور افلاطون، هر انسانی متشکل است از بدنی مادی و روح غیر مادی که در این عالم هیوط کرده است (Phaedo: 75). در نظام فکری وی، در جنب اهتمام به جسم و حفظ سلامت آن، سلامت نفس از اهمیت به‌سزایی برخوردار است. (RepublicIII: 409- 410) بدین معنا که سعادت آدمی منبعث از نفس اوست (Ibid:410;Epinomis: 992e) و جسم در راستای وصول نفس به آن، نقشی انکارناپذیر برعهده دارد (RepublicIII: 410). بر این اساس، آرای اخلاقی افلاطون بر روی زندگی سعادت‌مندان‌ای متمرکز شده است که روح را بر بدن تقدم بخشیده و بر آن مسلط می‌داند.

نظر به اهمیت و نقش بهداشت روان در زندگی فردی و اجتماعی، افلاطون، نظامی از فضایل را مطرح (RepublicIV: 427e- 435c) و با اذعان به اینکه «فضیلت، معرفت است» (Meno: 88c-e) بر اهمیت فضایل اخلاقی و بالأخص خویشتر داری (LawsIV: 714c-d) تأکید می‌ورزد. از نظر او، اهمیت بهره‌مندی از فضیلت خویشتر داری برای آدمی به حدی است که در برخی از عبارات، زندگی توأم با خویشتر داری را برترین نوع زندگی می‌داند (LawsV: 733e).

برای تبیین اینکه خویشتر داری چگونه با آرامش و امنیت روانی فرد در ارتباط است و راه رشد و پرورش این فضیلت اخلاقی چیست، در ابتدا تعریف نفس و سلامت آن از نگاه افلاطون ضروری است.

۲. نفس و سلامت آن

ψυχή (پسوخته) اصطلاح یونانی «نفس» است. در نزد افلاطون این اصطلاح به معنای اصل غیر مادی حرکت، زندگی و روح جهان به کار رفته است و حضور این معنا برای اندیشه لازم است. با این معانی در محاوراتی مانند کراتولوس، فیلبوس، سوفسطائی، تیمائوس، ثئی‌تئوس و جمهوری مواجه هستیم (Liddell, Scott & Jones, 1996, p.2027). افلاطون در آثارش برای نفس و روح،

همین اصطلاح را به کار می‌برد و ظاهراً تمایزی بین این دو دیده نمی‌شود. البته گاهی افلاطون از جزء اصلی نفس ناطقه، یعنی عقل (νοῦς) به عنوان نفس به‌طور کلی، سخن می‌گوید (Republic, VII:532). از نگاه او، نفس امری روحانی و از خویشاوندان مثل است (Republic, VI: 490b) که قبل از ورود به کالبد انسانی، در عالم مثل جای داشته است (Republic, VII: 520c). نفس دارای سه جزء شهوت، اراده و عقل است که در رأس این قوا فضایل و شرارتهای انسانی جای دارد (Republic IV: 439d-442a). افلاطون عقل را پاره‌ی الهی نفس دانسته (Republic, VI: 490b) و معتقد است، تنها زمانی که دو جزء شهوت و غضب تحت حاکمیت عقل و محکوم به حکم او باشند، نفس از سلامت برخوردار خواهد بود؛ زیرا در طول حیات دنیوی تنازع بلافضلی بین دو جزء شهویه و عقلانیه برقرار است (Republic, IV: 442). در چنین زمانی وظیفه‌ی روح آن است که تا حد امکان، در راه کسب فضایل بکوشد، سه جزء خویش را با یکدیگر هماهنگ کرده، درون خود نظمی زیبا برقرار کند تا از این طریق به خویشتن‌داری برسد. آدمی باید در هر حالی، تنها آن عملی را زیبا و عادلانه بداند که آن عمل، نه تنها آن نظم درونی را آشفته نساخته بلکه آن را محکم‌تر سازد. او باید دانائی را فقط آن بصیرتی بداند که وی را به سوی این‌گونه رفتارها سوق می‌دهد و هر کاری که به آن نظم درونی آسیب می‌رساند، ظلم؛ و هر عقیده‌ای را که انگیزه‌ی عمل ظالمانه‌ای باشد، نادانی و دیوانگی بداند (Ibid: 443d-444a).^۵

با توجه به تعریف افلاطون از نفس و سلامت آن می‌یابیم، آنچه از حوزه‌ی سلامت نفس نزد افلاطون قابل استناد است، حول سه محور ارتباط آدمی با خود، خداوند و جامعه می‌گردد. افلاطون به نظمی^۶ حاکم بر قوای نفسانی معتقد بوده است که انحراف از آن نظم، نه تنها بیماری نفس؛ بلکه از دست دادن مقام نفس آدمی به عنوان خویشاوند مثل را نیز به همراه خواهد داشت؛ زیرا از یک سو، طبق نظر افلاطون، در جهان محسوسات، تنها خویشاوندِ عالم مُثُل، نفس انسان است (Republic, VI: 490b)، از سوی دیگر، افلاطون در جمهوری، منون، فایدون، تیمائوس، فایدروس، ثئی‌توس و محاوراتی دیگر، همیشه بر وجود نفس، خاصه پاره‌ی الهی عقل تصریح و تأکید دارد. به زعم او، نفس بشری فی‌نفسه و بالذات، با وجود قرار گرفتن در عالم ماده، به اعتبار آنکه از سنخ موجودات الهی و خویشان مثل است، می‌تواند فارغ از تغییر و سیوروت دنیوی بوده و به عبارت دیگر دچار چنین تغییری نگردد و سلامت خود را حفظ نماید (Republic, IV: 443c-444e). بر این اساس، از نگاه افلاطون، سلامت بودن نفس، شرطی است که در گرو ثبات نفس و حفظ خویشاوندی او با مثل تأمین می‌پذیرد؛ اما نفس به دلیل گرفتاری در تن و جهان ماده، اغلب در بند تعلقات مادی و نفسانی است (Phaedo: 66-65)؛

امری که او را از مقام خویشاوندی مثل به دور داشته و از این جایگاه تنزل می‌دهد؛ لذا نفس باید با حفظ نظم موجود در قوای خود و تقویت این نظم به سلامت خود و حفظ مقام خویشاوندی با مثل کمک رساند و تنها زمانی که از چنین نظمی برخوردار باشد، می‌توان گفت که سلامت او حاصل شده است؛ سلامتی که قطعاً آرامش روان را نیز به همراه خواهد داشت.

بنابراین، افلاطون آرامش نفس را در درون آن جستجو می‌کند، به عبارت دیگر، چیزی را می‌جوید که در درون نفس است نه امری بیرون از آن را؛ چیزی نه برای نفس و در ورای نفس بلکه در خود نفس. او به دنبال حقیقتی است که همواره در نظم حاکم بر نفس تجلی می‌کند و تعین دارد و آن حقیقت چیزی نیست جز آرامش نفس. بر اساس چنین رویکردی به نفس‌شناسی، از یک سو، نادیده انگاشتن پیوند و همبستگی ذاتی سلامت نفس با امر پایدار و خطاناپذیر نتیجه‌ای جز قلب‌ماهیت نفس‌شناسی به دنبال نخواهد داشت. سلامت نفس در این معنا تلاشی پیوسته برای برقراری و ثبات نظم میان قوای نفس به منظور گسترش ابعاد آرامش روانی آدمی است. از سوی دیگر، برای پژوهش در باب نفس، هیچ‌گاه امری خارج از حقیقت نفس به عنوان موضوع محقق در نظر گرفته نمی‌شود، پس خطا به این نوع شناخت راه ندارد و نتیجه‌ی حاصل از تحقیق، می‌تواند امری متقن و مورد اعتماد باشد و در حوزه‌ی علوم کاربردی جای گیرد.

۳. خویشتن‌داری و ارتباط آن با سلامت و آرامش نفس

اساس فلسفه‌ی فیلسوفان الهی بر غایت‌مندی^۷ تمام موجودات استوار است؛ این غایت‌مندی در علم‌النفس افلاطونی به معنای وصول نفس به کمال خاص خویش؛ یعنی همان نیل به سعادت حقیقی^۸ است؛ شرطی که در پرتو سلامت نفس تأمین می‌پذیرد. سلامت نفس خود نیز متکی بر کسب فضایل^۹ و پرورش آنهاست (Republic, IV: 435-444) که از جمله‌ی مهم‌ترین آنها، «خویشتن‌داری» یا حاکمیت بر نفس است (Laws, V: 733e). افلاطون در تعریف خویشتن‌داری و نقش آن در سلامت روان، از سویی خویشتن‌داری را حاکمیت «عقل» بر قوای شهوت و غضب دانسته و از آن به نظم و هماهنگی درونی آدمی تعبیر می‌کند (Republic, IV: 430e-431a). از سوی دیگر، آن را نیرویی توانمند و عاملی بازدارنده در درون انسان می‌داند که آدمی را در برابر تمایلات نفسانی، ناملایمات زندگی و فشارهای روحی یاری نموده و از انحرافات و رفتارهای مُخل سلامت نفس باز می‌دارد (Menexenus: 247e-248a). افزون بر این، افلاطون بر تأثیر متقابل بین خویشتن‌داری و آرامش نفس تأکید کرده (Ibid)؛ آن را بالاترین هدفِ فکر و عمل اخلاقی برشمرده (Republic, IV: 443c-444)؛ و برخلاف برخی فضایل که وجود آنها در پاره‌ای افراد جهت نیل جامعه به سعادت از سوی او لازم و کافی تلقی شده است، خویشتن‌داری را برای تمامی آحاد مدینه ضروری می‌داند

(Republic, IV: 431e- 432a). بر اساس چنین تعریفی از خویشتن‌داری، دیدگاه ماتریالیستی در بنیاد آرامش روانی کنار رفته و رویکردی الهی و معنوی از آن در برابر انسان قرار می‌گیرد.

افلاطون گاهی خویشتن‌داری را هم‌تراز عدالت و این دو را جدایی‌ناپذیر از یکدیگر دانسته، زمانی آن را عامل عدالت برشمرده و مواقعی آن را ذیل عدالت^{۱۰} قرار داده است (Republic, IV: 433a-b) و سرانجام در تعریف آن می‌گوید: «مطمئناً خویشتن‌داری نوعی از نظم و تسلط^{۱۱} بر انواع معینی از لذات و امیال است [و] مردم زمانی که آنها عبارت خود کنترل (مالک نفس خویش) «self- control» و عبارت‌های مشابه دیگری را به کار می‌برند در واقع همین امر را می‌گویند» (Republic, IV: 430e)؛ اما سپس به تناقضی در تعریف مذکور پرداخته و می‌گوید، مالک نفس خویش تعبیر صحیحی نیست؛ زیرا کسی که نفس خود را کنترل می‌کند یا به عبارت دیگر مالک نفس خویش است در عین حال بنده‌ی نفس نیز هست، پس تعریف شایسته آن است که بگوییم، جزء شریف نفس بر جزء بد آن تسلط یابد و در صورتی که عکس این حالت تحقق یابد، فرد فاقد خویشتن‌داری و بنده‌ی نفس خویش است (Republic, IV: 430e-431a).

بنابراین «آیا او خویشتن‌دار نیست به دلیل ارتباطات دوستانه و هماهنگ بین خود این اجزا یعنی زمانی که [جزء] حاکم و محکوم متفقاً معتقدند که جزء عقلانی باید حکومت کند و اجزای دیگر نباید بر علیه آن جنگ کنند؟» (Republic, IV: 432c-d). وی در ادامه می‌افزاید: «برخلاف شجاعت و حکمت، هر یک از افرادی که مقیم یک بخش [از مدینه] هستند، به ترتیب یک شهر شجاع و یک شهر دانا می‌سازند؛ [اما] خویشتن‌داری در تمامی کل [جامعه] گسترده است. خویشتن‌داری خاص ضعفاً، اقویاً، توانگر یا هر چیز دیگر است، نغمه‌ای است که برای همه‌ی اعضای جامعه به یکسان سروده می‌شود و این هم‌آوازی و یکدلی، این ترتیب بین طبیعتاً بدتر و طبیعتاً بهتر، درباره‌ی اینکه کدام یک از این دو، هم در شهر و هم در هر فردی، حاکم است، به حقیقت خویشتن‌داری نامیده می‌شود» (Republic, IV: 431e-432a).

از سوی دیگر، افلاطون در منکسنوس (247d-248a)، انسان «خویشتن‌دار» را کسی می‌داند که تکیه‌گاه او در خود اوست؛ فردی است شجاع و حکیم که نه در برابر خوشی عنان از دست خواهد داد و نه در مقابل مصیبت: «کامل‌ترین و بهترین انسانها کسی است که همه یا تقریباً همه‌ی عوامل خوشی را در خود داشته باشد. چنین انسانی نه متکی به دیگران است و نه ضرورتاً ترقی و هبوط خود را به بخت نسبت می‌دهد... او خویشتن‌دار است... زمانی که مال و فرزند به دست آورد یا آنها را از دست بدهد، به آن سخن حکیمانه [در هیچ کاری نباید از حد تعادل خارج شد] توجه خواهد کرد؛ او نه در شادی بسیار زیاد^{۱۲} دیده می‌شود و نه در غم بیش از حد؛ زیرا متکی به خویشتن است» (Menexenus: 247e-248a).

افلاطون با این تعاریف از خویشتن‌داری، از یک سو درک عامیانه از مفهوم خویشتن‌داری مبنی بر مالک بودن فرد بر نفس خود و نیز شخصی بودن این فضیلت را رد کرده، معتقد است، خویشتن‌داری حاکمیت جزء عقلانی بر سایر اجزای نفس است و از آن به نظم و هماهنگی درونی آدمی تعبیر می‌کند. خویشتن‌داری در این معنا، همان نظم حاکم بر اجزای نفس است؛ نظمی درونی که در تمامی امور انسان جاری است. به تعبیری دیگر، خویشتن‌داری مظهر نظم مطلق نفس است که با مظهر بی‌نظمی او؛ یعنی عنان گسیختگی، مقابل یکدیگر قرار دارند. به زعم افلاطون، آدمی به یاری قوه‌ی قدسی و الهی عقل به همه‌ی امیال نظم می‌بخشد، به عبارت دیگر، عقل منشأ نظم، انسجام نفس و حفظ این نظام است و چنین نظمی در همه‌ی افکار، امیال و اعمال انسان، خود را هویدا می‌سازد. بر این اساس خویشتن‌داری نه تنها تسلط بر شهوات، بلکه چیرگی بر تمامی امیال غیر معقول، سازماندهی، هدایت و کنترل آنها توسط عقل است که خاص یک جزء نفس نبوده، بلکه ساری و جاری در تمامی قوای نفس است؛ نه تنها امری فردی، بلکه امری اجتماعی و ضروری برای تمامی طبقات جامعه است. خویشتن‌داری در معنای افلاطونی، ریشه در لایه‌های مختلف تعاملات اجتماعی و شخصی دارد؛ یک امر شخصی نیست، بلکه در ظرفی کلی شکل می‌پذیرد و معنی می‌یابد. خویشتن‌داری در همه جا جاری است، در نسبتها و اهمیت یافتن مناسبها، در روابط و تعاملات زمانی، مکانی و کلامی میان افراد، طبقات و گروههای اجتماعی که به روشها و منش‌های گوناگون ابراز می‌شود.

از سوی دیگر افلاطون میان نظم نفس و آرامش آن که همان بازتاب نظم درونی است، پیوندی وجودی برقرار می‌سازد که هیچ گسستگی در آن نیست و فقط در ساحتی مادی و نظامی ماشینی می‌توان چنین گسستگی قائل شد. در پرتو چنین نگاهی به نفس، مطالعه‌ی نظم درون آدمی، به صورت بسیار برجسته‌ای آرامش نفس را به درون انسانها مرتبط ساخته و تأکید می‌ورزد که این آرامش از طریق تحمیل بیرونی حاصل نمی‌شود، بلکه از درون آدمی صادر می‌گردد؛ درونی که خود را با نظم الهی هماهنگ ساخته است. بر این اساس افلاطون بر اهمیت تشبیه به اله به عنوان وسیله‌ای برای بازیابی آن هماهنگی حاکم بر نفس، تأکید می‌ورزد (Laws, IV:716c-d). از چنین منظری، ناآرامی ما یادآور از دست دادن نظم درونی ماست، به عبارت دیگر، وجود یا عدم آرامش نفس چیزی جز بازتاب وجود یا عدم نظم درونی ما انسانها و نتیجه‌ی حفظ یا از دست دادن جایگاه خود در جهان؛ یعنی همان مقام خویشاوندی مثل نیست و اگر ضمیر ما در عالم غفلت از خویش دچار ناهماهنگی شود، بازتاب این تشتت خود را در زندگی فردی و اجتماعی هویدا خواهد ساخت. در واقع آرامش روان آدمی محصول نظم درونی او و تخریب و تشتت آن حاکی از ناهماهنگی و بی‌نظمی درون وی است.

بر این اساس، ناآرامی انسان معاصر نتیجه‌ی از دست دادن نظم درونی اوست؛ نظمی که

حاصل خویشنداری در معنای افلاطونی است؛ زیرا وی خویشنداری را به نیرویی توانمند و عاملی بازدارنده در درون تشبیه کرد؛ نیرویی که آدمی را در برابر تمایلات نفسانی، ناملايمات زندگی و فشارهای روحی یاری نموده و او را از انحرافات و رفتارهای مخل سلامت نفس باز می‌دارد (Menexenus:247e-248a). خویشنداری در این معنا، نوعی انگیزه‌ی مصونیت و استقامت در برابر انواع هیجانان را در فرد ایجاد می‌کند و بدین وسیله آرامش نفس را تأمین می‌کند. به عبارت دیگر زمانی که آدمی با هیجانان نظیر خشم، شهوت و نظیر آن مواجه می‌شود، خویشنداری می‌تواند در تمامی آنها نقش سازنده داشته و به عنوان نیرویی هدایتگر، آنها را کنترل کرده و در نهایت، رفتارهای آدمی را به سوی تعالی سوق داده و آرامش روان را موجب شود. افزون بر این، خویشنداری افراد را برای تجربه‌ی مقاومت در برابر هیجان‌های منفی و مثبت زندگی و قدرت توانایی بالا در برخورد با آنها مستعد می‌سازد؛ در حالی که عدم پای‌بندی بدان آنها را برای تجربه‌های منفی و درماندگی مهیا می‌سازد. افراد خویشندار در مواجهه با مشکلات، از قدرت درونی خود استفاده می‌کنند؛ در حالی که اشخاص فاقد خویشنداری از این نیرو بی‌بهره بوده و در جستجوی امری خارج از نفس، برای فائق آمدن بر مشکل خود برمی‌آیند.

بر این اساس می‌توان گفت، از نگاه افلاطون، انسان خویشندار کسی است که همواره دارای آرامش و رفتاری متعادل است؛ چنین کسی به دلیل ثبات نفس و نظم درونی، از تلاطمات بیرونی متأثر نخواهد شد و در همه حال از اضطراب، دلهره، نگرانی، ترس و اندوه، تنش، خودخوری، خصومت، کمروبی، تفکر غیرمنطقی، افسردگی و عزت نفس پایین به دور است. در واقع، انسان خویشندار با برخورداری از ثبات نفس و نظم درونی، به کشف راه‌های مناسب برای به کارگیری راهبردهای مقابله‌ای فعال و سازنده برای حل مشکل، طراحی نقشه و اقدام عملی جهت تنظیم و تعدیل هیجانان منفی و کاهش دشواری موقعیت استرس‌زا از نظر شناختی می‌پردازد. این در حالی است که انسان غیر خویشندار در مواجهه با شرایط مذکور ناگزیر به راهبردهای مقابله‌ی هیجان‌مدار منفی مانند تخلیه‌ی هیجانی، فرار، اجتناب‌ورزی، پاسخ‌های خصمانه و اموری از این قبیل متوسل می‌شود.

افزون بر این، به باور افلاطون، افراد خویشندار علاوه بر دور بودن از حوادث استرس‌زا، عواطف مثبت و حوادث لذت بخش بیشتری را تجربه می‌کنند (Laws, V:733a). نیز از دیگر مشخصات انسان خویشندار آمادگی او برای تجربه‌ی حوادث ناگهانی در مقیاسی فراتر از حد معمول است (Menexenus:247e-248a)؛ خصلتی که افراد خویشندار را در مقابله با رویدادهای استرس‌زای زندگی تقویت کرده و زمینه را برای حل مشکلات به جای فرار از آن مهیا می‌سازد. افراد خویشندار با تکیه بر ویژگی‌های تجربه‌پذیری در مواجهه با استرس‌ها به

راحتی می‌توانند در سایه‌ی حس خردورزی از راهبردهای عقل برای مقابله استفاده کنند و متعاقباً به پشتوانه‌ی نیروی شجاعت درونی خود از راهبردهای مقابله‌ای هیجان مدار منفی که در مغایرت آشکار با انعطاف‌پذیری آنهاست، فاصله بگیرند.

بنابر آنچه بیان شد، خویشتن‌داری حالتی نفسانی و درونی است به معنای بردگی و بندگی قوای شهوت و غضب تحت مالکیت عقل و به عبارت بهتر استقامت و شجاعت نفس در برابر هرگونه تمایل افراطی و خروج از نظم حاکم بر آن است. این مفهوم از خویشتن‌داری که در مقابل لگام گسیختگی است (Laws, V:733e)، یکی از فضایل مهم اخلاقی در حفظ و تقویت آرامش درونی آدمی است؛ زیرا هنگامی که قوه‌ی شهوت و غضب تحت حاکمیت عقل قرار گرفت و از حد افراط و تفریط خارج شد، حالت سکون و طمأنینه‌ای در نفس حاصل و ملکه‌ی اعتدال در آن هویدا می‌گردد و وجهه‌ی الهی پیدا می‌کند^{۱۳} که افلاطون این ملکه را به خویشتن‌داری تعبیر می‌کند. بر این اساس خویشتن‌داری برخلاف بسیاری از راه‌کارهای انسان معاصر برای حل بحران ناآرامی، مانند موارد سرگرم‌کننده، ورزش کردن و اموری از این قبیل، از شمولی کلی و قدرت اجرایی کافی برخوردار است؛ زیرا راهکارهای اخیر هرچند به صورت مقطعی بستری مناسب برای مقابله فرد با استرس فراهم می‌سازد؛ اما از توان لازم برای مقابله شخص با موارد استرس‌زا برخوردار نیست و راه حل کلی در اختیار او قرار نمی‌دهد و این همان نقش خویشتن‌داری در برقراری امنیت روانی انسان معاصر است که از معرفت به نظمی ساری در درون آدمی و تلاش بشر برای شناخت چنین نظمی به منظور حفظ و تقویت آن و مصونیت از انحراف و کژی سخن به میان می‌آورد.

۴. تقویت و حفظ خویشتن‌داری

خویشتن‌داری یا «تسلط بر نفس، واقعیتی است با بالاترین اهمیت در معرفه‌النفس و اخلاق که افلاطون آن را به شکل‌های مختلف نشان داده» (Friedlander, 1969, V.3:402) و با بیان مثال‌هایی ساده تقابل آن را با لگام‌گسیختگی بازآفرینی می‌کند. مثلاً در قوانین، راه زرین و مقدس عقل را «قانون» می‌نامد. به اعتقاد او، ریسمان عقل از زرّ ناب است و بسیار نرم، از این‌رو آدمی باید همیشه به آن نیرو بخشیده و یاری برساند تا بتواند بر کشش ریسمانهای لذت و درد غلبه کند و این همان معنای حاکم بودن بر خویشتن است که مقابل این حالت در برابر خویش از پای درآمدن یا لگام‌گسیختگی است (Laws, I:645a). در فایدروس (Phaedrus:246-249) اجزای نفس را به اسب‌های بالدار تشبیه کرده، معتقد است، بالها از امور خدائی زیبایی، حکمت و نیکی بهره دارند و هرچه بهره‌مندی روح از این امور بیشتر شود، نیروی آن نیز بیشتر می‌گردد؛ در نتیجه چنین روحی بیشتر توفیق تماشای حقایق را خواهد داشت.^{۱۴} اما اگر خویشتن‌داری به

منظور حفظ و تقویت، نیازمند نیرویی یاریگر است، افلاطون چه راهکاری برای آن ارائه می‌دهد؟ در اینجا بدین امر می‌پردازیم.

۴-۱. معرفت به فضایل

افلاطون برای رشد و پرورش فضایل و از جمله خویشتن‌داری به ذکر عوامل متعددی پرداخته است که اولین و مهم‌ترین آنها در معرفت به فضایل صورت‌بندی می‌شود.^{۱۵} او با طرح وحدت فضایل و اختلاف آنها به دو اعتبار، بر اساس محاوره‌ی پروتاگوراس، نشان می‌دهد که به اعتباری، فضایل، گوئی انحاء مختلف علم به خیر و شر هستند. براین اساس معرفت به عنوان مؤلفه‌ی اساسی نظریه‌ی «فضیلت معرفت است» (Meno:88c-e) مطرح می‌گردد؛ زیرا بدون معرفت، فضایل نه در سطح فردی و نه در سطح جمعی مجالی برای تحقق نخواهند داشت. بنابراین معرفت، شرط لازم برای فضایل خواهد بود.^{۱۶}

افلاطون بر این اساس تصریح می‌کند، فیلسوف^{۱۷} تنها فرد برخوردار از معرفت است؛ از این‌رو فقط او می‌تواند به تعلیم فضایل بپردازد؛ زیرا تنها اوست که معرفت دارد. مضافاً اینکه فیلسوف تنها شخص حقیقتاً خویشتن‌دار است؛ زیرا روح او همواره به دنبال ادراک امور الهی بوده (Republic VI: 486a)؛ از تلاطمات ناشی از تعلق به دنیا در آرامش است و به همین دلیل می‌تواند «فقط به تفکر درست؛ یعنی تفکری الهی که متعلق عقیده نیست بپردازد... و در زمان مرگ به جهان پاک و خدائی وارد می‌شود و از همه‌ی بدی‌های انسانی رهائی می‌یابد» (Phaedo: 84a-b)؛ همچنین تنها روح فیلسوف است که دائماً از راه یادآوری تا جایی که امکان دارد از طریق محصور شدن در زندگی الهی، با واقعیات محصور شده است (Phaedrus:249c) و چون پیوسته در طریق کمال پیش می‌رود، به کمال راستین دست خواهد یافت و نظر به اینکه اهمّ دل‌مشغولی او امور خدائی است، به امور دنیوی بی‌اعتنا می‌شود (Ibid: 249). فیلسوف به صفاتی همچون، خویشتن‌داری، دور بودن از فرومایگی، اعتدال، سرعت در فهم و حافظه‌ی خوب، مهربانی با خلق، حسن سیرت، علاقه به راستی و عدالت، شجاعت و اعتدال آراسته است (Republic, VI:485-486).

۴-۲. وجوب حفظ نظام‌مندی نفس

دومین عامل تقویت خویشتن‌داری حفظ نظم موجود به ودیعه نهاده شده در قوای نفس است؛ نظمی که بین آن و نظم جهان پیوندی ناگسستنی وجود دارد. در نظام فلسفی افلاطون، مثال خیر منشأ نظم و انسجام جهان و حافظ این نظام است. جان جهان، بر مبنای نظم است و همچنان که مثال خیر جهان را بر اساس نظمی الهی تدبیر می‌کند، آدمی هم با الگو گرفتن از

چنین نظمی، امور خود را تدبیر می‌کند که این امر مبتنی بر چند مقدمه است:

الف. به زعم افلاطون، نظام معقول که وی آن را جهان مثل می‌نامد، مصدر نظام محسوس است و آن نظام، خیر و کمال محض است. بر این اساس، اگر جهان محسوس، هستی و وجود خود را مرهون و مدیون عالم مثل است و این عالم روگرفتی از آن عالم است باید موجودات واقعه در عالم ترکیب و صبرورت نیز در غایت وجود و نهایت نظم موجود باشند؛ زیرا نظام واقع در آنها متعلق است به عالم واقعیت‌های ثابت مبتنی بر نظم؛ پس آنچه از آنها صادر می‌گردد، در غایت نظم خواهد بود.

ب. افلاطون مدعی است در جهان محسوسات، نفس انسان تنها موجود خویشاوند عالم مثل است و از این رو فقط نفس به یاری عقل که همجنس هستی حقیقی است، ماهیت ناب و حقیقی هر چیزی را درمی‌یابد (Ibid: 490a-b).

ج. به باور افلاطون، خدایان، گرایشی فطری به نظم و هماهنگی به ما آدمیان ارزانی داشته و این جذبه را در ما با خوشایندی همراه ساخته‌اند. بر این اساس انسان تنها موجودی است که فطرتاً شوقی به نظم و هارمونی داشته و سرشت او با آن سازگار است، به همین دلیل بی‌اختیار به جانب آن میل می‌کند و به دیدار آن اشتیاق نشان می‌دهد و اگر وصالی دست دهد از لذت و خوشایندی بهره‌مند می‌گردد (law2:653e,654a).

د. افلاطون مدعی است، ذهن فیلسوف همواره معطوف به واقعیت‌های ثابت مبتنی بر نظم و عقل، یعنی همان مثل است؛ لذا وی از راه آشنائی با آنها، درحد امکان، به آن واقعیت‌های راستین تشبّه می‌جوید؛ فیلسوفان «همواره عاشق نوعی از شناخت هستند که برای آنها تا قدری ویژگی وجودی را که همیشه هست و دستخوش کون و فساد نیست، آشکار می‌سازد» (Republic, VI: 485a)؛ «فیلسوف، همواره با عالمی منظم و الهی سروکار دارد، [از این رو] خود نیز تا آنجا که برای موجود بشری امکان‌پذیر است الهی و منظم می‌شود» (Ibid: 500c-d)؛ روح فیلسوف «همواره به دنبال درک هر چیز الهی و بشری، به عنوان یک کل است» (Ibid: 486a). بر اساس چنین تفسیری از فیلسوف، الگوی تازه‌ای از شأن فلسفه پیش روی ما قرار می‌گیرد و آن همان ثبات فاعل شناسا افزون بر تزلزل ناپذیری متعلق شناسا در فلسفه‌ی افلاطون است که خود محصول حفظ نظم موجود در نفس است.

نتیجه اینکه: نظم و هارمونی نفس، شرطی است که در گرو ثبات نفس و حفظ خویشاوندی او با مثل تأمین می‌پذیرد. بدیهی است در هر انسانی فاقد چنین نظمی، هرگز شاهد سلامت نفس نخواهیم بود و آنچه می‌تواند بخش اعظمی از نظم نفوس را بر عهده داشته باشد، حاکمیت عقل بر اجزای نفس است که هم امر اخیر و هم معرفت به فضایل در گرو تربیت نیکو محقق می‌گردد: «اما... امیال ساده و معتدل و جهت‌دهی شده توسط عقل، در تطابق با معرفت و عقیده‌ی درست،

تنها در عده‌ی کمی از مردمی که از طبایع نیکو برخوردارند و تحت بهترین تربیت بوده‌اند، یافت می‌شود» (Republic IV: 431c). چه بسا کسانی که دارای معرفتند؛ اما بخاطر آنکه اسیر لذت و درد و دیگر هواهای نفسانی‌اند (Protagoras: 352d) از انجام کار نیک سرمی‌تابند؛ بنابراین روحی که به بیماری نادانی، لگام گسیختگی، بیدادگری و بی‌دینی مبتلاست باید از برآوردن هوسها و آرزوهایش باز داشت (Gorgias: 505b)؛ زیرا «علت اینکه توده‌ی مردم به زندگی همراه با لگام گسیختگی و دور از اعتدال دل بسته‌اند یا نادانی^{۱۸} است یا ناتوانی اراده یا هر دو» (Laws, V: 734b)؛ بنابراین یکی از مهم‌ترین شرط انجام فضایل، تربیت نیکوی کودک است.

۳-۴. تکرار فضایل

از دیگر راه‌های تقویت خویشتن‌داری، تکرار در گفتن و شنیدن فضایل در هر روز است؛ زیرا آدمی با این عمل، به مقتضای طبیعت، تدریجاً به فضایل و در رأس آن به خویشتن‌داری در عمل رو نموده و این عمل تدریجی بعد از زمانی به صورت ملکه در نفس او در می‌آید. به زعم افلاطون، بزرگترین موهبت برای آدمی این است که هر روز درباره‌ی فضایل انسانی بگوید و بشنود (Apology: 38a)؛ زیرا تأثیر معاشرت با فضیلت الهی این است که خود آدمی به صورت برجسته‌ای فاضل می‌گردد (Laws, X: 904c) و این سخن همان‌طور که تیلور نیز بدان اذعان داشته است (تیلور، ۱۳۹۲: ۵۷۰) تکرار همان مطلب افلاطون در *فایدروس* و مهمانی است که نتیجه‌ی نیل به مثال زیبایی، بروز دوستی با خداوند و سرازیر شدن فضایل از فرد است:

کسی که در عالم بالا بسیار به تماشای [زیبائی] نائل شده باشد؛ زمانی که صورت یا هیأت شبه‌خدائی ببیند که خود زیبایی را خوب برگرفته است، نخست لرزه بر اندامش می‌افتد و رعبی شبیه به همان رعب که به هنگام مشاهده‌ی «خود زیبایی» بر وجودش راه یافته بود، بر او چیره می‌شود» (Phaedrus: 251a)؛ دیوتیما: «کسی که آن زیبایی حقیقی را بنگرد؛ یعنی تنها طریقی که خود زیبایی می‌تواند دیده شود، آنگاه قادر خواهد بود فضایل حقیقی و نه تصاویر آنها را ایجاد کند؛ زیرا او با تصاویر فضایل تماسی ندارد؛ بلکه با خود زیبایی حقیقی در تماس است (Symposium: 212a).

۴-۴. تشبیه به خداوند

تشبیه به خداوند و سرمشق قرار دادن او در رفتار و اعمال از دیگر عوامل تقویت خویشتن‌داری است. به زعم افلاطون، اندازه و مقیاس هر چیز خداوند است نه این یا آن آدمی و هر که می‌خواهد مطابق آن معیار الهی زندگی کند باید خداوند را سرمشق خود قرار دهد که در این بین

انسان خویشتن‌دار بیش از هر کس دیگر شبیه اوست: «در نگاه ما خداوند است که بالاتر از همه «مقیاس هر چیز است» به مراتب بیشتر از هر انسانی... بنابراین اگر شما می‌خواهی خودت را با این مشخصه به کسی معرفی کنی باید در سطح خودت، شخصیتت را به‌گونه‌ای بسازی که انعکاسی از خداوند باشد و براین اساس، انسان خویشتن‌دار دوست خداوند است؛ یعنی شبیه او زندگی می‌کند، در حالی که انسان لگام‌گسیخته و بی‌عدالت شبیه او نیست و دشمن اوست و همین استدلال برای سایر ردایل به‌کار می‌رود» (Laws, IV: 716c-d). به زعم افلاطون، تنها افراد شبیه به خداوند، که البته عده‌ی آنها اندک است، به سعادت کامل می‌رسند؛ زیرا تنها این گروهند که می‌توانند از همه‌ی آنچه خدایان به آدمیان فانی بخشیده‌اند، بهره‌ور گردند (Epinomis: 992e). افزون بر این، افلاطون در فایدروس راه تشبّه به خداوند را غریزه‌ی فطریّ میل به چنین تشبّه‌ی دانسته و می‌گوید: «پیروان زئوس به خوبی آماده‌ی دنبال کردن ماهیت حقیقت خدایی‌شان با منبع خودشان هستند، به واسطه‌ی نیازی که آنها را سوق می‌دهد تا همه‌ی توجه خود را معطوف خداوند سازند و چون آنها از راه یادآوری در تماس با خداوند هستند از او الهام می‌گیرند و رسومات و اعمال او را تا حدی که موجود بشری می‌تواند از یک زندگی خدائی بهره‌بردار، اتخاذ می‌کنند» (Phaedrus: 252e-253a).

نتیجه‌گیری

الف. ناآرامی و اضطراب از جمله بیماری‌های نفس است که امروزه به بحرانی در سطح جهانی تبدیل شده است. در پژوهش حاضر به منظور راه حلی برای بحران مذکور، از آرای اخلاقی افلاطون با تکیه بر مفهوم خویشتن‌داری، یاری گرفته شده است. افلاطون در مقام فیلسوف عقلانی - اخلاقی، پس از ترسیم منزلت انسان در هستی به عنوان موجودی بهره‌مند از قوه‌ی قدسی و الهی عاقله و مستقر در شبکه‌ی خویشاوندی مثل، به تحلیل و نقد درک عامیانه از خویشتن‌داری پرداخته و آن را بازاندیشی می‌کند. به زعم او، برداشت عامه از مفهوم خویشتن‌داری به عنوان مالکیت فرد بر نفس خویش، ضمن تناقض ذاتی و کارکرد صرفاً شخصی آن، به استتار عملکرد واقعی عقل می‌انجامد؛ زیرا خویشتن‌داری همان نظام‌مندی و هارمونی نفس است که در نتیجه‌ی حاکمیت قوه‌ی عقل بر سایر قوا و امیال نفسانی حاصل می‌شود و بدین وسیله فرد را به ثبات نفس و عدم تزلزل‌پذیری در برابر هرگونه هیجان مثبت یا منفی سوق می‌دهد.

ب. به باور افلاطون، خویشتن‌داری یک امر شخصی نیست و فضیلتی ضروری برای تمامی آحاد جامعه است. وی همچنین معتقد است، بدون خویشتن‌داری، درک لذت نیز غیرممکن خواهد بود. به زعم افلاطون، انسان‌های خویشتن‌دار هم بیش از دیگران از درک امور لذت بخش بهره‌مند هستند و هم زودتر از آنها از درد و رنج‌رهایی می‌یابند. او در تحلیل چهار عامل اصلی مقوم

خویشتن‌داری یعنی، دانایی، حفظ نظم درونی، تلاش برای تشبّه به اله و تکرار امور اخلاقی، عمدتاً به بررسی رابطه‌ی کاربرد این عوامل با سلامت و آرامش نفس پرداخته، مدعی است، بخش عمده‌ای از کسب و حفظ خویشتن‌داری حاصل معرفتِ مأخوذ از تعلیم و تربیت است؛ فلذا نظام تربیتی موظف به تعلیم فضایل اخلاقی و در رأس آن خویشتن‌داری است. بر این اساس از نگاه افلاطون، مهم‌ترین عامل ناآرامی و اضطراب انسان معاصر، بحران معرفتی وی از خود، خداوند و جهان پیرامون خویش است؛ بحرانی که در شتاب بخشیدن به بی‌نظمی درونی و به تبع آن بحران روحی نقش به‌سزایی دارد. بنابراین، برای حفظ امنیت روانی فردی و اجتماعی افراد، نظام تربیتی موظف است ماهیت قدسی و الهی نفس انسان و نظم حاکم بر آن را به او یادآوری کند.

ج. افلاطون با عرضه داشتن تحلیلی عمیقاً عقلانی از نفس و ماهیت آن، به تبیین مسأله ناآرامی و اضطراب آدمی پرداخته و راه حل معضل مذکور را در علم‌النفس فلسفی مشخص نموده است. او سعادت و آرامش نفس را در درون آن جستجو می‌کند، به عبارت دیگر، چیزی را می‌جوید که در درون نفس است نه امری بیرون از آن؛ چیزی نه برای نفس و در ورای نفس، بلکه در خود نفس. وی به دنبال حقیقتی است که همواره در نظم حاکم بر نفس تجلی می‌کند و تعین می‌یابد و آن حقیقت چیزی نیست جز سلامت و آرامش نفس؛ فلذا خطا به این نوع شناخت راه ندارد و نتیجه‌ی حاصل از تحقیق، امری است متقن و مورد اعتماد و از قدرت اجرایی برخوردار است. بر این اساس راهکار افلاطون در تمامیت آن، با بسیاری از راهکارهای مکاتب امروزی قابل قیاس نیست و از دیدگاهی جهان‌شمول برخوردار است.

پی‌نوشت

۱. آرامش روانی همان سلامت نفس و قدرت سازگاری فرد با محیط و اطرافیان است که عوامل مهمی آن را مختل می‌کنند. برخی معتقدند استرس محل آن است؛ این در حالی است که استرس به معنای عدم آرامش است نه به عنوان عاملی برای برهم ریختن آن. بر این اساس، نقش شناسایی عوامل ایجاد کننده‌ی ناآرامی و عوامل تقلیل دهنده‌ی آنها و فراهم ساختن زمینه‌ای برای بهبود و رشد امنیت روانی یک وظیفه است.

۲. فلسفه‌ی افلاطون همان‌طور که تسلر بدان اذعان داشته مرکزی است که همه‌ی شعاعهای پراکنده‌ی حقیقت را در نظر و عمل آدمی متحد می‌کند؛ کمال مطلق زندگی روحانی به‌طور کلی است؛ هنر شاهانه-ای است که در آن عمل و معرفت به آن با هم منطبق می‌شود (Zeller, 1876, p.218-222).

۳. علم‌النفس افلاطونی خود دربرگیرنده‌ی نظریات اخلاقی وی نیز هست.

۴. به اعتقاد سقراط، فضیلت اخلاقی متوجه روح انسان و کمال آن است. فضیلت، یعنی معرفت به آنچه برای آدمی سعادت و خیر است؛ زیرا به باور او، غایت نهائی آدمیان، نیل به سعادت است و لذا پرسش در اخلاق، پرسش از چگونگی نیل به سعادت است (Vlastos, 1991, p.203). به زعم سقراط، خیر تنها چیزی است که ذاتاً خیر و همیشه خیر است، آدمیان همواره خیر را که چیزی جز سعادت نیست، خواستارند و اگر در این راه موفق نمی‌شوند، علت اصلی آن یا عدم شناخت آن امر حقیقتاً خیر است و یا عدم شناخت آنچه می‌تواند آنها را به خیر مورد نظر برساند. (Gorgias:268) بر این اساس، مشخصه‌ی اخلاق سقراط، رابطه‌ی عینیتی است که بین فضیلت و معرفت مطرح می‌گردد، به این معنی که شخص عادل عالم به چیستی عدالت، به آنچه عدالت است نیز عمل می‌کند. به بیانی دیگر از نگاه سقراط، صدور فعل غیراخلاقی از افراد، عالمانه و تعمداً روی نمی‌دهد. بر این اساس، معرفت به تعاریف کلی شرط لازم و کافی برای زندگی فضیلت‌مندانه است. افلاطون این نظریات سقراط را بسط داد که تأثیر آن بیش از همه در محاورات جمهوری، مهمانی و فایدون مشهود است.

۵. به اعتقاد کورنفورد (Cornford, 1957, p.132)، راسل (راسل، ۱۳۶۵، ص ۷۵-۶۸)، برنت (Burnet, 1961, p.42-43) و تسلر (Zeller, 1980, p.116)، علم‌النفس افلاطونی متأثر از آرای فیثاغورث است؛ آرای که خود متخذ از معتقدات ارفئوسی است. به زعم برخی، فلسفه از نظر فیثاغوریان تهذیب است؛ راهی است برای رهائی از چرخه‌ی تناسخ و رسیدن به سعادت (Burnet, 1961, p.32). به عبارت دیگر، فلسفه برای فیثاغورث، شیوه‌ی زندگی است که هدف آن پالایش روح از آلودگیها و تشبیه به امر الهی است؛ چنین روش زندگی همان دانش است. دانش نیز باید به نوبه‌ی خود، آدمی را از اسارت آلودگیها و ناپاک‌های فکری و روحی نجات دهد، به وی آرامش ببخشد و او را از نگرانیها و هراسهای زندگی رها سازد (ورنر، ۱۳۷۳، ص ۲۴-۲۳؛ Guthrie, 1985, V.1, p.202-203; 206). افلاطون از همین ایده الهام گرفته و در محاوراتش از جمله جمهوری (478 b)، پارمنیدس (176b)، فایدروس (253a)، تیمائوس (90c) و فایدون (82b-c) این مطلب را بیان کرده است. علاوه بر فیثاغوریان، سقراط نیز در تقابل با سوفسطائیان، همانند فیثاغوریان و ارفهائیهها، برای نفس، ماهیتی ربّانی و جاودانه قائل شد و فضیلت خاص نفس را حکمت و اندیشه دانست (Guthrie, Socrates, 1971, p.150). هدف اصلی سقراط، بیدار کردن روح انسانها، معرفت به حقایق اخلاقی و احیای اصول اخلاق

بود و این کار را با توسل به تعاریف کلی از فضایل اخلاقی انجام داد. او جایگاه این تعاریف را نفس آدمی می‌دانست. بر این اساس، عبارت «خودت را بشناس» - کلام مکتوب بر سر معبد دلفی - سرلوحه‌ی پژوهشهای سقراط بود (Ibid, p.147). به زعم ارسطو، سقراط دو معیار اصلی برای شناختن والاترین سعادت یا خیر مطرح کرد که عبارتند از: ثبات و استواری (Metaphysics: 987b).

۶. انحراف نفس از سلامت خود، یعنی همان بی‌نظمی. در حقیقت وجود نظم در هر نظامی، عامل وصول آن نظام به هدف و مقصود معین اوست. بنابراین، رسیدن به هدف یک سیستم، محصول نظم است و اگر خلل و نقصی در این نظم به هم رسد، اساس برنامه‌ها به هم خورده و هدف مطلوب حاصل نخواهد شد. نظر به اهمیت خاص تفکر انسانها در شکل‌گیری اعمال آنها، در روایات معصومین علیهم‌السلام، بیش از همه به جنبه‌ی معرفتی نظم توجه شده‌است؛ به گونه‌ای که در برخی از تعابیر آن بزرگان، افکار حاصل از اعصاب نامنظم، آلوده و غیرمنظم است (طبّ الرضا علیه السلام، ۱۳۸۱: ۲۰۱-۲۰۲) در تعابیری دیگر، نظم مترادف با حکمت دانسته شده‌است؛ حکمتی که حیرت عقل را به دنبال دارد «مصطفوی، ۱۳۶۰: ۲۶۸) و سفارش به اجرای آن در زندگی در کنار تقوا ذکر شده است (سید رضی، نهج البلاغه، نامه ۴۷ا).

۷. به باور افلاطون نظام وجودی غایت‌مند است و سعادت ما در وصول به این غایات است؛ اما در عین حال قوانینی در قالب اخلاق برای هماهنگ شدن قوا در رسیدن به آن سعادت در اختیار ما گذاشته شده‌است.

۸. تعابیر افلاطون در مورد سعادت انسان متفاوت است؛ گاهی آن را تشبیه به اله (Epinomis: 992e) و زمانی شهود مثال خیر در حد طاقت بشری می‌داند (symposium: 211e-212a).

۹. افلاطون از چهار فضیلت بنیادی سخن گفته و نیل به آنها را برای فرد و جامعه ضروری دانسته‌است (Republic, IV: 427e-435b). این فضایل عبارتند از: خویشتن‌داری، شجاعت، دانائی و زمانی که میان اجزای حاکم و محکوم روح، رابطه‌ی طبیعی حاکم شود، فضیلت چهارم به نام عدالت پیدا خواهد شد (Ibid: 444d)؛ یعنی «عدالت، معنای خود را از نظام فضایل می‌گیرد» (Friedlander, 1969, V.3, p. 97) و مهم‌ترین فضیلت روح است. به زعم افلاطون، بزرگ‌ترین نعمت الهی به آدمی «عقل» است و سپس خویشتن‌داری و تعادل روح. زمانی که دو فضیلت اخیر با شجاعت عجین شوند، نعمت سوم یعنی عدالت حاصل می‌شود (Laws, I:631c) عدالتی که همانطور که دیگران (Friedlander, 1969, V.2, p.72) هم بدان اذعان داشته‌اند به خودشناسی بسیار نزدیک است. افلاطون برای نشان دادن عدالت در جامعه به تشابه انسان و جامعه پرداخته و حکومت عادل را شبیه بدن سالمی دانسته‌است که در حالت سلامتی همه‌ی اجزا از کل سود می‌برند و برعکس. عدالت شبیه سلامتی بدن، مبتنی است بر حضور نظامی که حاکم بر اجزای روح و رهبر کل روح است، بنابراین همان‌طور که بدن سالم به صاحبش سود می‌رساند، عدالت نیز به روح فرد و جامعه سود می‌رساند (Republic, IV:441).

۱۰. هرچند افلاطون عدالت را بالاترین فضیلت نفس دانسته‌است (Republic, IV: 433d)؛ اما گویی از نگاهی دیگر، خویشتن‌داری در رأس فضایل اخلاقی چهارگانه قرار دارد؛ زیرا با توجه به اصرار افلاطون به وجود عدالت در جامعه برای تحقق مدینه‌ای آرمانی؛ و حضور و حاکمیت آن بر اجزای نفس به عنوان تشبیتی برای برقراری نظم درونی آدمی به منظور تشبیه به اله؛ و به طور خلاصه مدیون و مرهون بودن وجود فضیلت عدالت در تحقق خویشتن‌داری، می‌توان گفت، خویشتن‌داری فضیلتی است که در مقام سلامت و به تبع آن، آرامش روانی، جزو یکی از مهم‌ترین مقاصد فلسفه‌ی افلاطون صورت‌بندی می‌شود.

۱۱. شاید بتوان تسلط بر نفس را مشابه با مفهوم خودکارآمدی که توسط آلفرد بندورا شکل گرفت، دانست؛ نظریه‌ای شناختی-اجتماعی که هم به خاستگاه اجتماعی رفتار و هم به بعد شناختی رفتار توجه دارد. بندورا خودکارآمدی را به عنوان یک مفهوم مرکزی ارائه داده که به ادراک تواناییها برای انجام دادن عملی که مطابق میل است، اشاره می‌کند. در این دیدگاه، رفتار تحت تأثیر نیروهای اجتماعی است ولی نحوه‌ی برخورد و چگونگی تأثیرگذاری بر نیروهای اجتماعی در اختیار فرد است. بنابراین همان قدر که شرایط محیطی انسان را شکل می‌دهد، انسان نیز موقعیت‌ها را انتخاب می‌کند (خوشنویسان و همکاران، ۱۳۹۰: ۷۵-۷۳).

۱۲. به باور پژوهشگران حوزه‌ی روان‌شناسی، شادمانی افراطی تأثیری منفی بر سلامت بدنی و طول عمر دارند. گرچه این شادمانی در کوتاه مدت ممکن است سودمند باشد ولی در زمانی طولانی می‌تواند طول زندگی افراد را کاهش دهد. اگرچه آنها انکار نمی‌کنند که این شادمانی می‌تواند به عنوان یکی از مکانیزم‌های مقابله‌ای نقش مؤثری در درمان و بهبود بسیاری از بیماریها داشته باشد؛ اما موجب پیامدها و باورهای غیرواقعی شده، فعالیت‌های مخاطره‌آمیز مانند سیگار کشیدن و رانندگی به هنگام نوشیدن الکل را افزایش می‌دهد (آزاد، ۱۳۸۰: ۲۲۱).

۱۳. افزون بر فضایل چهارگانه‌ی مذکور، افلاطون در قوانین از فضایل دیگری همچون حقیقت و صداقت نیز صحبت می‌کند، به اعتقاد وی، این فضایل به اندازه‌ی دیگر حائز اهمیت‌اند؛ زیرا حقیقت و صداقت شخص را مورد اعتماد می‌سازد، درحالی‌که مقابل حقیقت چنین اعتمادی را از او سلب می‌کند (Laws, V: 730c; Friedlander, 1969, V.3.p.428).

۱۴. به زعم برخی «افلاطون با این تصویر فضیلت‌ها و ردیلت‌های نفس را نشان می‌دهد» (تیلور، ۱۳۹۲: ۵۵۰).

۱۵. افلاطون معتقد است، اگر فضیلت معرفت باشد، می‌توان آن را آموخت (Meno:88c-e).

۱۶. به اعتقاد یگر، واقعیت اصلی اخلاق افلاطونی این است که آدمی هرگز ممکن نیست چیزی را بخواهد که به عقیده‌اش برای او نیک نباشد (یگر، ۱۳۷۶، ج ۲: ۸۳۲). افلاطون والاترین فضیلت انسانی را علم و معرفت دانسته (Republic, VI:509a) و معتقد است، خردمندی و روشن‌بینی توأم با آرزوهائی که تابع خردند فضیلتی است که از حیث مقام در مرتبه‌ی اول قرار دارد (Laws, III: 688b-689a). افزون بر این، ریشه‌ی همه‌ی فضایل را دانائی و ریشه‌ی ردائل اخلاقی را نادانی می‌داند (Protagoras: 352). همچنین «از فایده‌ی به‌روشنی برمی‌آید که «فضیلت راستین» صرفاً جنبه‌ی عقلانی ندارد بلکه عبارت است از فضیلت عملی «همراه با حکمت» (۶۹b) چیزی که در محاوره‌ی میهمانی از برکت ادراک مثل به‌دست می‌آید» (تیلور، ۱۳۹۲: ۵۷۰).

۱۷. آنچه از کل فلسفه‌ی افلاطونی درباره‌ی فیلسوف برمی‌آید آن است که به زعم او فیلسوف کسی است که همواره مشوق مرگ می‌کند و تشبّه به اله می‌جوید.

۱۸. به اعتقاد افلاطون، بدترین نادانیها آن است که انسان از چیزی که نیک می‌داند، بی‌زار باشد؛ و برعکس آنچه را بد می‌داند، دوست بدارد. این ناهماهنگی میان اعتقاد خردمندانه و لذت و درد خطرناکترین نادانی‌هاست؛ زیرا در بیشتر فعالیت‌های روحی انسانها تأثیر می‌گذارد. (Laws.III:689a)

فهرست منابع

۱. علی‌بن‌ابی‌طالب، امام علی علیه‌السلام، نهج‌البلاغه، به اهتمام سید رضی.
۲. علی‌بن‌موسی، امام هشتم علیه‌السلام، طبّ الرضا، (۱۳۸۱)، ترجمه امیر صادقی، نصیر الدین، تهران، معراجی.
۳. آزاد، حسین، (۱۳۸۰)، *مقابله با استرس و درد*، مجله دانشکده ادبیات و علوم انسانی، تهران، دانشگاه تهران، زمستان ۱۳۸۰، صفحات: ۲۳۷-۲۱۷.
۴. خوشنویسان، زهرا، افروز، غلامعلی، (۱۳۹۰)، *رابطه‌ی خودکارآمدی با افسردگی، اضطراب و استرس*، اندیشه و رفتار، دوره ۵، شماره ۲۰.
۵. تیلور، س.س.و (۱۳۹۲)، *تاریخ فلسفه غرب: از آغاز تا افلاطون*، ترجمه حسن فتحی، تهران، حکمت.
۶. راسل، *تاریخ فلسفه*، (۱۳۶۵)، ترجمه نجف دریابندری، تهران، نشر پرواز.
۷. مصطفوی، حسن، (۱۳۶۰)، *مصباح‌الشریعه*، تهران، انجمن اسلامی حکمت و فلسفه ایران.
۸. ورنر، شارل، (۱۳۷۳)، *سیر حکمت در یونان*، ترجمه بزرگ نادرزاد، تهران، انتشارات زوار.
۹. یگر، ورنر، (۱۳۷۶)، *پایدیا*، ترجمه محمد حسن لطفی، تهران، خوارزمی، ۳ جلد.
10. Aristotle; (1995), *The Complete Works*; Edited By J.Barnes, Princeton University Press.
11. Burnt, John (1961) ,*Greek Philosophy:Tales to Plato*; Martins Press, new York.
12. Cornford, F.M, ,(1957), *From Religion To Philosophy:A Study In The Origins of Western Speculation*; Harper&Brothers Publishers, New York.
13. Friedlander,Paul. (1969), *Plato:the dialogous*; Vol.III,translated from the the German by Hans Meyerhoff,princeton university press
14. Guthrie,W.K.C, (1985), *A History of Greek Philosophy*,vol I ,Cambridge university Press, London.
15. _____,(1971), *A History of Greek Philosophy: Socrates*; vol III ,Cambridge university Press.
16. Liddell H.G&Scott.R,(1996),*Greek-English Lexicon:With a Revised Supplement* By Sir Henry Stuart Johnes,Clarendon Press,Oxford.
17. Plato; (1997), *complete works*; edithed with John M.Cooper, Hackett publishing company ,Inc,U.S.A
18. Zeller,Eduard, (1876), *Plato And Older Academy*; translated by: Frances Alleyni,Sarah and Goodwin Alfred, Long mans,Green and Co, London.
19. _____, (1980), *Outlines of the History of Greek Philosophy*; translated by: I.r.palmer, Dover Publication, new York.
20. Vlastos.G (1997),*Socrates:Ironist and Moral Philosopher*,Ithaca
21. Mmbm, ,l,m dl gk ;gdf l dfd; mlbsx; gnf`l; mgfl.