

ضمیمهٔ کتاب

علم النفس از دیدگاه دانشمندان اسلامی

نفس مطمئنه



ضمیمه تکمیلی فصل ۱۱: نفس مطمئنه

«نفس مطمئنه» در انسان‌شناسی اسلامی، عالی‌ترین مرتبه وجودی نفس است که با ثبات هیجانی، تسلیم آگاهانه در برابر اراده حق و حاکمیت عقل سلیم بر غرایز شناخته می‌شود. تحلیل زیر این پدیده را از دریچه نظریات برجسته روان‌شناسی شخصیت و علوم اعصاب واکاوی می‌کند:

۱. **کارل گوستاو یونگ (Carl Gustav Jung):** در روان‌شناسی تحلیلی یونگ، مفهوم نفس مطمئنه با غایت نهایی رشد روانی یعنی فرآیند «فردیت‌یافتگی» (Individuation) و تحقق کهن‌الگوی «خویشتن» (Self) قرابت دارد. یونگ معتقد است که ساختار روان انسان از دو قطب متضاد تشکیل شده و هدف نهایی زندگی، گذار از ایگو (Ego) به عنوان مرکز خودآگاهی، به خویشتن به عنوان مرکز تمامیت روان است. در وضعیت نفس مطمئنه، فرد دقیقاً همین مسیر را طی کرده است؛ یعنی ایگو که نماینده امیال شخصی و ترس‌های ناشی از جدایی است، کنترلگری را کنار گذاشته و تسلیم مرکزیت خویشتن می‌شود که یونگ آن را تصویر خدا (Imago Dei) در روان می‌نامد. این تسلیم معادل مفهوم «فنا» در عرفان است. علاوه بر این، ویژگی بارز نفس مطمئنه که در آن درد و درمان یا غم و شادی یکسان انگاشته می‌شوند، در نظریه یونگ تحت عنوان «وحدت اضداد» تبیین می‌شود. یونگ استدلال می‌کند که تا زمانی که فرد در سطح ایگو زندگی می‌کند، اسیر دوگانگی‌هاست؛ اما زمانی که به تمامیت می‌رسد، تضادهای روانی در یک سطح بالاتر با هم آشتی می‌کنند و انرژی روانی که صرف کشمکش بین نهاد و فرامن می‌شد، آزاد شده و به صورت آرامشی عمیق و پایدار متجلی می‌گردد. بنابراین، اطمینان نفس، محصول یکپارچگی سایه (Shadow) و پذیرش تمامیت وجود تحت یک معنای متعالی است.

۲. **آبراهام مازلو (Abraham Maslow):** مازلو در سال‌های پایانی عمر خود با اصلاح هرم نیازها، نظریه Z را مطرح کرد که تطبیق دقیقی با ویژگی‌های نفس مطمئنه دارد. او فراتر از مفهوم خودشکوفایی (Self-Actualization)، مرحله‌ای عالی‌تر به نام خودفرازوی (Self-Transcendence) را معرفی کرد. درحالی‌که افراد خودشکوفا همچنان بر پتانسیل‌های فردی خود متمرکز هستند، افراد در مرحله خودفرازوی، هویت خود را فراتر از پوسته فردی و در اتصال با یک امر قدسی و وحدت‌بخش تعریف می‌کنند. نکته بسیار مهم در تطبیق با نفس مطمئنه، تمایز مازلو بین تجربه اوج و تجربه فلات است. تجربه اوج، لحظه‌ای و گذراست، اما نفس مطمئنه با تجربه فلات هم‌خوانی دارد؛ وضعیتی که در آن فرد به یک ثبات ادراکی رسیده و جهان را دائماً مقدس و معنادار می‌بیند، بدون آنکه دچار هیجانات شدید و ناپایدار شود. چنین فردی تحت حاکمیت ارزش‌های بودن (B-Values) مانند حقیقت، نیکی، زیبایی و عدالت زندگی می‌کند و انگیزش او از نوع کمبود نیست، بلکه از نوع انگیزش بودن (Metamotivation) است؛ یعنی کارهایش رانه برای پاداش یا رفع نیاز، بلکه به دلیل ارزشمندی ذاتی عمل انجام می‌دهد.

۳. **اریک اریکسون (Erik Erikson):** او در آخرین مرحله از نظریه رشد روانی-اجتماعی خود، تضاد یکپارچگی در برابر ناامیدی را مطرح می‌کند. فضیلت حاصل از موفقیت در این مرحله، «خرد» (Wisdom) است. نفس مطمئنه معادل پیروزی کامل یکپارچگی است. در این حالت، فرد با مرور زندگی خود، آن را به عنوان یک طرح معنادار و اجتناب‌ناپذیر می‌پذیرد و احساس حسرت یا «کاش چنین می‌شد» را ندارد. اریکسون معتقد است کسی که به یکپارچگی نرسد، دچار ترس از مرگ و ناامیدی می‌شود. در مقابل، صاحب نفس مطمئنه، به دلیل داشتن این یکپارچگی درونی و پذیرش نظم عالی جهان، هیچ ترسی از مرگ ندارد و با رضایت به سوی مبدأ خود باز می‌گردد که دقیقاً با توصیف اریکسون از بلوغ نهایی شخصیت هم‌خوانی دارد.

۴. **روبرتو آساجیولی (Roberto Assagioli):** او بین خویشتن شخصی که متغیر و ناپایدار است و خویشتن متعالی تمایز قائل می‌شود. از دیدگاه او، رنج و اضطراب بشر ناشی از هم‌هویت‌سازی با محتویات گذرا (افکار، احساسات، نقش‌ها) است. رسیدن به نفس مطمئنه، مستلزم فرآیند هویت‌زدایی است، جایی که فرد درمی‌یابد «من احساسم نیستم، من بدنم نیستم، من افکارم نیستم، بلکه من آن آگاهی خالص و ناظری هستم که بر این‌ها محیط است». آساجیولی همچنین مفهوم «اراده» را بازسازی می‌کند و معتقد است تکامل شخصیت زمانی رخ می‌دهد که اراده شخصی دواطلبانه و آگاهانه با اراده جهانی هم‌راستا و یکی شود. این هم‌راستایی اراده‌ها، تعارضات درونی را از بین می‌برد و حالتی از سکون و اطمینان دینامیک را ایجاد می‌کند که در آن، فرد بدون اصطکاک درونی عمل می‌کند و اعمالش، طبیعت ثانویه او می‌شود.

۵. **گوردون آلپورت (Gordon Allport):** آلپورت با معرفی مفهوم خودمختاری کارکردی توضیح می‌دهد که چگونه رفتارهای انسان می‌توانند از ریشه‌های اولیه و غریزی خود جدا شده و ماهیتی مستقل و متعالی پیدا کنند. درحالی‌که ممکن است عبادت یا رفتار اخلاقی در ابتدا برای ترس یا پاداش باشد، در مرحلهٔ نفس مطمئنه، این رفتارها خودمختار می‌شوند؛ یعنی فرد نیکی را صرفاً به خاطر نیکی انجام می‌دهد، نه برای سود و زیان. این همان مفهوم «اخلاص» و «عمل بدون تکلف» است. علاوه بر این، آلپورت تمایز مهمی بین دین‌داری بیرونی (استفاده از دین برای امنیت و مقام) و دین‌داری درونی قائل می‌شود. فرد دارای نفس مطمئنه، مصداق کامل دین‌داری درونی است که در آن دین، «وسیله» نیست بلکه «هدف» و چهارچوب معنایی کل زندگی است. چنین فردی دارای یک فلسفهٔ یگانه‌ساز زندگی است که تمام اجزای شخصیت او را حول یک محور واحد (رضایت حق) یکپارچه می‌کند و از پراکندگی و تشتت روانی جلوگیری می‌نماید.

۶. **میهای چیکسنت‌میهای (Mihaly Csikszentmihalyi):** نظریهٔ جریان (Flow) و شخصیت اتوتلیک (Autotelic Personality) چیکسنت‌میهای، تبیین‌کنندهٔ تجربهٔ زیستن در حالت نفس مطمئنه است. شخصیت اتوتلیک (خود-غایت‌مند) به فردی اطلاق می‌شود که اهدافش درونی است و پاداش اعمالش در خود انجام آن اعمال نهفته است، نه در نتایج بیرونی. این مفهوم دقیقاً معادل عدم محاسبهٔ سود و زیان مادی در حالت نفس مطمئنه است. در حالت جریان یا غرقگی، فرد چنان در عمل درست غرق می‌شود که آگاهی از زمان و مکان و حتی خود محو می‌شود. در این وضعیت، کنش‌ها بدون هیچ‌گونه تقللاً و تکلفی، به صورت ماهرانه و خودجوش صادر می‌شوند. این نظریه توضیح می‌دهد که چگونه حاکمیت عقل بر غرایز در نفس مطمئنه به معنای ریاضت‌کشیدن دائمی و جنگ درونی نیست، بلکه به معنای رسیدن به سطحی از مهارت وجودی است که در آن، انجام کار درست، آسان‌ترین و لذت‌بخش‌ترین کار است و سیستم روانی با کمترین آنروپی (بی‌نظمی) عمل می‌کند.

۷. **رابرت کلونینگر (Robert Cloninger):** او شخصیت را ترکیبی از مزاج (Temperament - که ریشهٔ ژنتیکی و غریزی دارد) و منش (Character - که ریشه در یادگیری و بینش دارد) می‌داند. در این مدل، نفس مطمئنه معادل رشد حداکثری در سه بُعد منش یعنی خودراهبری، همکاری و به‌ویژه خودفرازی است. پژوهش‌های کلونینگر نشان می‌دهد که وقتی بُعد خودفرازی (که شامل احساس وحدت با کل هستی و پذیرش معنوی است) در فردی بالا باشد، او توانایی تنظیم و تعدیل تکانه‌های مزاجی مانند اجتناب از آسیب یا نوجویی را پیدا می‌کند. بنابراین، عقل و منش رشدیافته، بر غرایز بیولوژیک سوار می‌شوند و حکمرانی می‌کنند. این مدل به خوبی نشان می‌دهد که نفس مطمئنه ناشی از سرکوب غرایز نیست، بلکه ناشی از توسعهٔ مدارهای مغزی عالی‌تر است که قادرند معنا را بر مکانیسم‌های بقا مقدم دارند.

۸. **جک بائر و هایدی ویمنت (Jack Bauer & Heidi Wayment):** این دو پژوهشگر مفهوم «ایگوی آرام» را توسعه داده‌اند که با آرامش نفس مطمئنه هم‌پوشانی دارد. ایگوی آرام به معنای سکوت صدای پرهیاهوی «من» است که دائماً در حال دفاع از خود، مقایسه با دیگران و طلب تأیید است. ویژگی اصلی ایگوی آرام، آگاهی جداسده است؛ یعنی توانایی مشاهدهٔ رویدادهای زندگی، بدون قضاوت فوری براساس سود و زیان شخصی. این مفهوم علمی توضیح می‌دهد که چرا صاحب نفس مطمئنه از حوادث تلخ متزلزل نمی‌شود؛ زیرا او واقعیت را آن‌گونه که هست می‌پذیرد و آن را از فیلتر تهدید ایگو عبور نمی‌دهد. همچنین این نظریه بر همبستگی و دیدن خود به عنوان جزئی از یک کل بزرگتر تأکید دارد، که بازتاب‌دهندهٔ مقام تسلیم و رضا در متون اسلامی است.

۹. **زیگموند فروید (Sigmund Freud):** فروید فاقد مفهوم نفس مطمئنه است زیرا در مدل او، عقل اصالتی ندارد و تنها خادم هوشمند غرایز است. فروید معتقد بود که اصل لذت (Pleasure Principle) محرک اصلی است و هرگونه حالت عرفانی یا احساس وحدت را نوعی واپس‌روی (Regression) به دوران نوزادی می‌نامید. بنابراین روان‌کاوی کلاسیک فروید قادر به تبیین نفس مطمئنه نیست، زیرا آن را به سطح پایین نفس اماره تقلیل می‌دهد. در مقابل، نفس مطمئنه نشان‌دهندهٔ وجود یک عقل برتر یا عقل قدسی است که نه تنها خادم غرایز نیست، بلکه بر آن‌ها مسلط است و منبع مستقلی برای کسب لذت‌های متعالی (لذت‌های شناختی و معنوی) محسوب می‌شود.

۱۰. **زان پایازه و پسا-پایازه‌ای‌ها:** در حوزهٔ رشد شناختی، نظریهٔ پایازه با مرحلهٔ عملیات صوری پایان می‌یابد. اما روان‌شناسان پسا-پایازه‌ای مانند بسچز، مرحله‌ای بالاتر به نام «تفکر دیالکتیکی» (Dialectical Thinking) را معرفی کرده‌اند که کاملاً منطبق بر ساختار شناختی نفس مطمئنه است. تفکر دیالکتیکی، توانایی ذهن برای درک و پذیرش تضادها، پارادوکس‌ها و تغییرات دائمی است. فردی که به این

سطح از رشد شناختی می‌رسد، می‌فهمد که حقیقت، ایستا و سیاه‌وسفید نیست. این نوع تفکر، زیربنای شناختی همان حالتی است که متن توصیف می‌کند: دیدن درد و درمان به عنوان دوروی یک سکه و درک حکمت پنهان در تضادهای ظاهری عالم. این بلوغ شناختی به فرد اجازه می‌دهد که در برابر نوسانات روزگار (غم و شادی) تعادل خود را حفظ کند، زیرا او منطقی فراتر از منطق خطی سود و زیان را درک کرده است.

۱۱. **ریچارد دیویدسون (Richard Davidson):** دیویدسون، عصب‌شناس برجسته، مفهوم تساوی هیجانی (Equanimity) را از منظر مغزی بررسی کرده است. پژوهش‌های او روی مغز راهبان و افراد دارای مدیتیشن طولانی مدت نشان می‌دهد که در این افراد، فعالیت قشر پیش‌پیشانی چپ (مرکز هیجانات مثبت و گرایی) به شدت افزایش و فعالیت آمیگدال (مرکز ترس و خشم) کاهش می‌یابد. اما نکته کلیدی اینجاست که نفس مطمئنه به معنای بی‌حسی نیست، بلکه به معنای کاهش چسبندگی هیجانی (Affective Stickiness) است. دیویدسون توضیح می‌دهد که این افراد هیجان را تجربه می‌کنند، اما زمان بازیابی آن‌ها بسیار کوتاه است و در هیجان گیر نمی‌کنند. این یافته علمی دقیقاً تأییدکننده گزاره قرآنی «لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ» (تا بر آنچه از دست دادید تأسف نخورید) است؛ یعنی یک مکانیسم نورولوژیک پیشرفته که مانع از نشخوار فکری و درگیری عاطفی طولانی مدت با گذشته یا آینده می‌شود.