



A Sadrian Explanation of the Impact of Physical Readiness on the Perfection of the Soul in the Light of Substantial Motion and Cognitive Neuroscience

Asgar Dirbaz*

Associate Professor, Department of Philosophy and Islamic Theology, Faculty of Theology and Islamic Studies, University of Qom, Qom, Iran

Mohammad Ali Ghareh

Ph.D. Candidate in Comparative Philosophy, Faculty of Theology and Islamic Studies, University of Qom, Qom, Iran

Abstract

Dualistic approaches, especially Descartes's essentialist dualism, which divided the world into two distinct spheres of "thinking substance" and "extended substance", have led to undeniable theoretical dead ends in the interaction and causal relationship between these two spheres. Transcendental wisdom, by basing its philosophical system on principles such as "the originality of existence", "doubt in the levels of existence", "essential movement", "the unity of the rational and the intelligible", and "the physicality of occurrence and the spirituality of the soul's permanence", has transformed the opposing duality between soul and body into a hierarchical and organic unity, in which the body is neither an alien thing, nor a prison for the soul, nor a mere passive instrument, but rather a "lower level of the soul's existence", a "compound" and a "bed of movement". Therefore, any qualitative change in the body, especially through concrete and observable processes such as "physical fitness," cannot remain unaffected by the levels and powers of the soul. This article, by utilizing the analytical and explanatory capacities of transcendental wisdom, and by systematically linking its deep philosophical concepts with the empirical and interdisciplinary findings of cognitive neuroscience, exercise physiology, and psychology, deals with the philosophical analysis of the mechanisms of the influence of "physical fitness" on the process of "self-improvement." The main hypothesis of this

* Corresponding Author: a.dirbaz5597@gmail.com

How to Cite: Dirbaz, A. & Ghareh, M.A. (2026). A Sadrian Explanation of the Impact of Physical Readiness on the Perfection of the Soul in the Light of Substantial Motion and Cognitive Neuroscience. *New Approaches in Sports Mmanagement*, 14(52), 224-249

research is that physical fitness, through three existential and intertwined mechanisms, plays a role directly and indirectly in the process of self-improvement. The first is the adjustment and refinement of the material base, which, by focusing on the concept of the "soul of the body" and its functional adaptation to the complex system of "psychology-nerves-endocrine-immunology," explains how physical fitness, by refining and optimizing the physiological and nervous base, removes perceptual and practical obstacles from the path of self-management and provides a more favorable environment for the emergence of self-perfections. The second is the spread of perfection in intensity, which, relying on the principle of "organizational unity of existence" and "substantial movement of intensity," shows how existential perfections achieved at the level of the body "infect" existentially to higher levels of the self, leading to the strengthening and intensification of powers such as willpower, patience, courage, and moderation of emotions. The third is the direct strengthening of the powers through legitimate asceticism, and with an emphasis on the elements of "intention" and "awareness", it analyzes physical exercise as an example of "legitimate asceticism" that directly refines the powers of the soul in the three realms of plant, animal, and human, and by managing and controlling the lower powers, it prepares the ground for the liberation and flourishing of the rational and spiritual powers. By presenting an integrated and comprehensive model of "physical-psychological behavior", this research not only seeks to philosophically explain the general intuition of "a healthy mind in a healthy body", but also emphasizes the fundamental importance and constructive role of physical education in the process of all-round human education and reveals the great capacities of Islamic philosophy in dealing with contemporary issues.

Keywords: Sadra'i philosophy, physical fitness, perfection of the soul, soul and body, legitimate asceticism, physical-psychological behavior.



انجمن علمی مدیریت ورزشی ایران

رویکردهای نوین در مدیریت ورزشی

دوره ۱۴، شماره ۵۲، بهار ۱۴۰۵، ۲۲۴-۲۴۹

ntsmj2.issma.ir

<https://doi.org/10.22034/ntsmj.2026.2069329.1220>

مقاله پژوهشی

دریافت: ۱۴۰۴/۵/۲۷

بازنگری: ۱۴۰۴/۷/۵

پذیرش: ۱۴۰۴/۱۱/۲۱

انتشار: ۱۴۰۵/۲/۲۶

تبیین صدرایی تأثیر آمادگی جسمانی بر استكمال نفس در پرتو حرکت جوهری و علوم اعصاب شناختی

عسگر دیرباز*
دانشیار گروه فلسفه و کلام اسلامی، دانشکده الهیات و معارف اسلامی، دانشگاه قم، ایران، قم
محمدهلی قره
دانشجوی دکتری فلسفه تطبیقی، دانشکده الهیات و معارف اسلامی دانشگاه قم، ایران، قم

چکیده

رویکردهای ثنوی گرایانه، به‌ویژه دو‌گانه‌انگاری جوهری دکارت عالم را به دو ساحت متمایز «جوهر اندیشنده» و «جوهر ممتد» تقسیم می‌کرد. چگونگی تعامل و ارتباط سببی میان این دو ساحت دچار بن‌بست‌های نظری انکارناپذیری بوده است. حکمت متعالیه با استوار ساختن نظام فلسفی خود بر اصولی چون «اصالت وجود»، «تشکیک در مراتب وجود»، «حرکت جوهری»، «اتحاد عاقل و معقول» و «جسمانیة الحدوث و روحانیة البقاء بودن نفس»، ثنویت تقابلی میان نفس و بدن را به یک وحدت مراتبی و ارگانیک مبدل ساخته، که در آن، بدن نه امری بیگانه، نه زندانی برای روح و نه صرفاً ابزاری منفعل، بلکه «مرتب نازله وجود نفس»، «مرکب» و «بستر تکون» آن به‌شمار می‌رود. از این رو، هرگونه تغییر کیفی در بدن، به‌ویژه از طریق فرآیندهای انضمامی و قابل مشاهده‌ای مانند «آمادگی جسمانی»، نمی‌تواند بی‌تأثیر بر مراتب و قوای نفسانی باقی بماند. این مقاله با بهره‌گیری از ظرفیت‌های تحلیلی و تبیینی حکمت متعالیه و با پیوند نظام‌مند میان مفاهیم عمیق فلسفی آن و یافته‌های تجربی و میان‌رشته‌ای علوم اعصاب شناختی، فیزیولوژی ورزشی و روان‌شناسی، به تحلیل فلسفی سازوکارهای تأثیر «آمادگی جسمانی» بر فرآیند «استكمال نفس» می‌پردازد. فرضیه اصلی این پژوهش آن است که آمادگی جسمانی، از طریق سه سازوکار وجودی و درهم‌تنیده، به‌طور مستقیم و غیرمستقیم در فرآیند ارتقای نفس ایفای نقش می‌کند. نخست تعدیل و تهذیب بستر مادی که بر تمرکز بر مفهوم «روح بخاری» و تطبیق کارکردی آن با سیستم پیچیده «روان-عصب-غدد درون‌ریز-ایمنی‌شناسی» استوار است، تبیین می‌کند که چگونه آمادگی جسمانی با پالایش و بهینه‌سازی بستر فیزیولوژیک و عصبی، موانع ادراکی و عملی را از مسیر تدبیر نفس برداشته و زمینه مساعدتری را برای ظهور کمالات نفسانی فراهم می‌آورد. دوم تسری اشتدادی کمال است که با تکیه بر اصل «وحدت تشکیکی وجود» و «حرکت جوهری اشتدادی» نشان می‌دهد که چگونه کمالات وجودی حاصل شده، در مرتبه بدن به نحو وجودی به مراتب عالی‌تر نفس «سرایت» کرده و موجب تقویت و اشتداد قوایی چون اراده، صبر، شجاعت و اعتدال هیجانات می‌شود. سوم تقویت مستقیم قوا از طریق ریاضت مشروع است و با تأکید بر عنصر «نیت» و «آگاهی»، تمرین بدنی را به‌مثابه مصداقی از «ریاضت مشروع» تحلیل می‌کند که به‌طور مستقیم قوای نفس را در ساحت‌های سه‌گانه نباتی، حیوانی و انسانی تهذیب کرده و با مدیریت و کنترل قوای نازله، زمینه آزادسازی و شکوفایی قوای عقلانی و معنوی را مهیا می‌سازد. این پژوهش با ارائه مدلی یکپارچه و جامع از «سلوک جسمانی-نفسانی»، نه تنها درصدد تبیین فلسفی شهود عمومی «عقل سالم در بدن سالم» است بلکه بر اهمیت بنیادین و نقش سازنده تربیت بدنی در فرآیند تربیت همه‌جانبه انسان تأکید می‌ورزد و ظرفیت‌های عظیم فلسفه اسلامی را در مواجهه با مسائل معاصر نمایان می‌سازد.

واژگان کلیدی: فلسفه صدرایی، آمادگی جسمانی، استكمال نفس، نفس و بدن، ریاضت مشروع، سلوک جسمانی-نفسانی.

* نویسنده مسئول: a.dirbaz5597@gmail.com

۱. مقدمه: از معمای دکارتی تا راه حل صدرایی، بسط مباحث

۱-۱. بحران ثنویت در فلسفه غرب و تلاش برای حل آن

رابطه نفس و بدن، همواره یکی از محوری‌ترین و درعین حال پرمناقشه‌ترین مسائل در طول تاریخ فلسفه بوده است. از دیدگاه‌های افلاطونی که بدن را «قبر» یا «زندانی» روح می‌دانست (Plato & Phaedo)، تا نظریات ارسطویی که نفس را «صورت» بدن تلقی می‌کرد (Aristotle & De Anima)، فیلسوفان همواره در پی یافتن پاسخی برای این پرسش بنیادین بوده‌اند که چگونه این دو ساحت ظاهراً متمایز، در وجود انسان به هم پیوسته‌اند. اما اوج این مناقشات و ظهور شکافی عمیق، در فلسفه مدرن، به‌ویژه با اندیشه‌های رنه دکارت رقم خورد. دکارت با طرح «دوگانه‌انگاری جوهری»، عالم را به دو مقوله کاملاً متمایز و مستقل تقسیم کرد: «جوهر اندیشنده» که ذاتاً ناممتد، آگاه و غیرقابل تجزیه است (یعنی نفس) و «جوهر ممتد» که ذاتاً ممتد، ناآگاه و قابل تجزیه به اجزاء است (یعنی بدن و عالم مادی) (Descartes, 1984). این تقسیم‌بندی اگرچه ظاهری منطقی داشت اما معمایی عظیم را پیش روی فلسفه قرار داد: چگونه این دو جوهر از اساس متفاوت و ناهمجنس می‌توانند بر یکدیگر تأثیر سببی بگذارند؟ چگونه یک اراده غیرمادی (مثل تصمیم به حرکت دست) می‌تواند یک سلسله رویدادهای فیزیکی (مثل انقباض عضلات) را در عالم مادی آغاز کند؟ و چگونه یک رویداد فیزیکی (مثل ورود سوزن به بدن) می‌تواند به یک تجربه ذهنی و کیفی (مثل احساس درد) منجر شود؟ (Descartes, 1984). این «معمای تعامل» به یکی از نقاط ضعف اصلی دوگانه‌انگاری دکارتی بدل شد.

تلاش دکارت برای یافتن «محل تعامل» این دو جوهر در «غده صنوبر» مغز، نه تنها نتوانست این معضل را به‌طور قانع‌کننده‌ای حل کند بلکه خود به سوژه انتقادات بسیاری از سوی فیلسوفان پس از او، از جمله اسپینوزا^۷ و مالبرانچ^۸ بدل شد. فیلسوفانی

-
1. Cartesian Dualism
 2. Res Cogitans
 3. Res Extensa
 4. Problem of Interaction
 5. Pineal Gland
 6. Spinoza
 7. Leibniz
 8. Malebranche

چون اسپینوزا با طرح «یگانه‌انگاری جوهری»، عالم را تنها یک جوهر واحد (خدا یا طبیعت) دانستند که اندیشه و امتداد، دو صفت یا وجه از وجوه آن هستند (Spinoza). این رویکرد، با حذف دوگانگی، مشکل تعامل را نیز برطرف می‌کرد اما در تبیین کثرت و تمایز پدیده‌ها با چالش مواجه بود. لایب‌نیتس نیز با ارائه نظریه «قوه‌های از پیش استقرار یافته» فرض کرد که نفس و بدن از ازل، هماهنگ شده‌اند و بدون تأثیر متقابل مستقیم، مانند دو ساعت که با هم کوک شده‌اند، با هم پیش می‌روند (Leibniz). این دیدگاه، هرچند تعامل را انکار می‌کرد اما نیازمند فرض یک هماهنگی از پیش تعیین شده توسط خدا بود.

از سوی دیگر، رویکرد «یگانه‌انگاری مادی گرایانه» یا «فیزیکالیسم»^۲ که در فلسفه قاره‌ای و تحلیلی معاصر، طرفداران بسیاری یافت، تمامی پدیده‌های ذهنی از جمله آگاهی، احساسات و اراده را به فرآیندهای فیزیکی-شیمیایی در مغز فرومی‌کاهد. فیزیکالیسم با تکیه بر پیشرفت‌های خیره‌کننده علوم اعصاب، توانسته است همبستگی‌های دقیقی میان حالات مغزی و تجربیات نفسانی کشف کند که نمونه بارز آن در آثار فیلسوفانی چون پاتریشیا چرچلند^۴ (۱۹۸۶) دیده می‌شود. با این حال، این رویکرد نیز با چالش «مشکل آگاهی»^۵ روبه‌روست یعنی ناتوانی در تبیین چگونگی پیدایش کیفیات ذهنی سوژکتیو^۶ صرفاً از طریق توصیف فرآیندهای فیزیکی. این «شکاف تبیینی»^۷ میان وصف فیزیکی و تجربه ذهنی، یکی از نقاط ضعف اساسی رویکرد صرفاً مادی گرایانه به شمار می‌رود (Levine, 1983). این چالش، پرسش از «اراده آزاد» و مسئولیت اخلاقی را نیز پیچیده می‌سازد.

۱-۲. انقلاب صدرایی: پیوند وجود، حرکت و نفس

در تقابل با این رویکردها و در فضایی که فلسفه غرب درگیر بن‌بست ثنویت یا افراط‌گرایی یگانه‌انگاری بود، ملاصدرا با اتکا بر میراث عرفانی، فلسفی (به‌ویژه ابن‌سینا و سهروردی) و کلامی، نظام فلسفی نوینی را بنیان نهاد که مسئله نفس و بدن را به شکل ریشه‌ای حل می‌کرد.

-
1. Monism
 2. Pre-established Harmony
 3. Physicalism
 4. Churchland
 5. The Hard Problem of Consciousness
 6. Qualia
 7. Explanatory Gap

این «انقلاب صدرایی» بر چند اصل بنیادین استوار است که در اینجا با تفصیل بیشتری به آن‌ها می‌پردازیم و ابعاد دقیق‌تری از آن‌ها را روشن می‌کنیم:

– **اصالت وجود و تشکیک:** ملاصدرا، برخلاف فیلسوفان پیشین که «ماهیت» را

اصیل می‌دانستند، «وجود» را حقیقت عینی و اصیل عالم معرفی کرد. وجود، حقیقت واحدی است که بر همه اشیاء، اعم از مادی و مجرد اطلاق می‌شود. اما این اطلاق، به صورت «مساوی» نیست بلکه وجود دارای مراتب شدت و ضعف (تشکیک) است. از ضعیف‌ترین مراتب وجود (مانند هیولای اولی که صرفاً قوه است) تا قوی‌ترین مرتبه (وجود نامتناهی خداوند)، همگی مراتب مختلفی از یک حقیقت واحدند (ملاصدرا، ۱۹۸۱). از این منظر، نفس و بدن، دو موجود یا دو جوهر بیگانه نیستند بلکه دو «مرتبه» از یک حقیقت وجودی واحد یعنی «انسان» هستند. بدن، مرتبه نازله، ضعیفه و مادی این حقیقت است و نفس، مرتبه عالیه، قویه و مجرد آن. این دیدگاه، اساس «وحدت وجودی» در انسان را پی‌ریزی می‌کند و رابطه نفس با بدن را به یک «رابطه ذاتی و مراتبی» بدل می‌سازد. این وحدت، برخلاف یگانه‌نگاری‌های افراطی، کثرت و تمایز مراتب را نیز حفظ می‌کند.

– **حرکت جوهری:** ملاصدرا با اثبات اینکه حرکت، تنها عارض بر اعراض (مانند

کم و کیف) نیست بلکه خود «جوهره عالم» و ذات اشیا مادی در حال دگرگونی است، انقلابی در فلسفه حرکت ایجاد کرد (ملاصدرا، ۱۹۸۱). او معتقد بود که هر شیء مادی، در سیر تکاملی خود، دائماً در حال تحول جوهری است یعنی از صورتی به صورت دیگر و از کمالی به کمالی دیگر هجرت می‌کند. این حرکت، یک «حرکت اشتدادی» است که جوهر شیء را به سوی کمال نهایی‌اش سوق می‌دهد. نفس انسان نیز از این قاعده مستثنی نیست بلکه خود، «محصول» حرکت جوهری بدن است. بدن، در طول حیات خود، دائماً در حال تغییر و تحول است و این تحولات، به نفس نیز سرایت کرده و موجب تکامل و تجرد تدریجی آن می‌شود. این اصل، کلید فهم چگونگی پیدایش و تکامل نفس از ماده و تبیین پویایی رابطه نفس و بدن است.

– **جسمانیة الحدوث و روحانیة البقاء:** این قاعده، نتیجه طبیعی دو اصل پیشین است.

ملاصدرا با استناد به اصالت وجود و حرکت جوهری، اثبات کرد که نفس انسانی،

نه جوهری از پیش موجود که به بدن افکنده شده باشد، بلکه خود، «محصول» حرکت جوهری بدن است. یعنی در ابتدای پیدایش، نفس، عین بدن و تجلی حیات و قوای آن است (مرتبۀ ادراک حیوانی). اما به تدریج که این حرکت جوهری ادامه می‌یابد و بدن به مراتب بالاتری از کمال و اعتدال می‌رسد، نفس نیز از قید ماده می‌رهد و به تدریج «روحانی» و مستقل می‌گردد، بدون آنکه ارتباطش با بدن (به‌عنوان مرتبه نازلۀ وجودی‌اش) کاملاً قطع شود (ملاصدرا، ۱۳۶۰). این دیدگاه، با ثنویت دکارتی و حتی برخی تفاسیر از دیدگاه ارسطو که نفس را صورت بدن می‌دانست (و نه محصول حرکت آن)، تفاوت اساسی دارد (حکیمی، ۱۳۸۳). نفس در ابتدا، «خیال» و «حس» است و به تدریج که این قوا در بدن به کمال می‌رسند، نفس نیز به «عقل» بالفعل تبدیل می‌شود.

۱-۳. طرح مسئله پژوهش: گذار از مبانی به کاربرت عملی

با این چارچوب نظری بدیع، رابطه نفس و بدن نه تنها از بن بست خارج می‌شود بلکه به یک «فرآیند دینامیک» و قابل درک بدل می‌گردد. تأثیر متقابل، دیگر نیازی به فرض «تعامل» دو جوهر بیگانه ندارد زیرا نفس و بدن، دو وجه از یک حقیقت واحدند. حال، پرسش اساسی این پژوهش این است: چگونه می‌توان این چارچوب فلسفی را به مسائل انضمامی دنیای معاصر پیوند زد؟ به‌طور مشخص، چگونه «آمادگی جسمانی»، به‌عنوان یکی از مهم‌ترین دستاوردهای علمی و عملی در حوزه سلامت بشر، در پرتو این مبانی فلسفی قابل تبیین است؟ شکاف پژوهشی در این نقطه رخ می‌نماید: حکمت متعالیه، اصول کلی تأثیر بدن بر نفس را بیان کرده اما به مصادیق مدرنی چون «ورزش منظم» و «آمادگی جسمانی» نپرداخته است. از سوی دیگر، علوم تجربی (مانند علوم اعصاب و فیزیولوژی ورزشی)، انبوهی از یافته‌های مبتنی بر شواهد را در مورد فواید ورزش برای سلامت مغز و روان ارائه داده‌اند (Ratey, 2008). این یافته‌ها شامل بهبود عملکرد شناختی، تنظیم خلق و خو، کاهش استرس و افزایش تاب‌آوری است. اما این علوم غالباً فاقد یک چارچوب متافیزیکی منسجم برای درک «وجودشناختی» این ارتباطات هستند و در سطح همبستگی و توصیف پدیدار باقی می‌مانند.

آنها توضیح می دهند که چگونه ورزش باعث افزایش BDNF^۱ می شود، اما تبیین نمی کنند که این BDNF، چگونه «وجوداً» به کمال نفس کمک می کند.

این مقاله در صدد است تا این شکاف را با رویکردی میان رشته ای پر کند. ما می خواهیم با کالبدشکافی فلسفی گزاره مشهور «عقل سالم در بدن سالم است»، «سازوکارهای» این ارتباط را براساس مبانی عمیق حکمت صدرایی، تبیین کنیم. هدف، ارائه مدلی جامع از «سلوک جسمانی - نفسانی» است که در آن، آمادگی جسمانی نه تنها به عنوان یک عامل بهداشتی بلکه به عنوان عنصری کلیدی در فرآیند استکمال نفس و تحقق مراتب عالی انسانی، بازتعریف شود. این بازتعریف، نیازمند بررسی دقیق تر مفاهیم بنیادین فلسفه صدرایی و پیوند آن ها با یافته های علمی است.

۲. مبانی نظری تفصیلی: پی ریزی شالوده های صدرایی - علمی، بسط مباحث

برای ورود به تحلیل سازوکارها، لازم است مبانی نظری کلیدی حکمت صدرایی در این باب را با جزئیات بیشتری بکاویم و پیوند آن ها را با مفاهیم علمی معاصر، به صورت دقیق تری برقرار سازیم. این بخش، پایه های مفهومی پژوهش را مستحکم می سازد.

۲-۱. بازتعریف «بدن» در حکمت متعالیه: از شیء ممتد تا حقیقت سیال و

ذو مراتب

تلقی دکارتی از بدن به مثابه یک «ماشین» یا «شیء ممتد»، آن را به موجودی منفعل، فاقد حیات ذاتی و بیگانه از ساحت آگاهی بدل ساخت. این نگاه، که بدن را صرفاً حجمی از ماده بی شکل و فاقد هرگونه شعور یا ادراک می دانست، مانع از درک هرگونه تأثیر عمیق آن بر ساحت روان می شد. اما در فلسفه ملاصدرا، بدن انسان، این گونه نیست. بدن، نه تنها مجموعه ای از اعضاء و اندام ها بلکه «اولین مرتبه نفس» و «نازل ترین شأن وجودی آن» است (ملاصدرا، ۱۹۸۱). این بدان معناست که نفس و بدن، دو واقعیت جداگانه نیستند بلکه دو «جنبه» یا «مرتبه» از یک «وجود شخصی واحد» (واحد شخصی) یعنی «انسان» هستند. این وحدت، برخلاف یگانه انگاری های افراطی، تمایز مراتب را حفظ می کند.

1. Brain Derived Neurotrophic Growth Factor

2. Res Extensa

ملاصدرا برخلاف ابن‌سینا که قوا (مانند حس، خیال، ذاکره) را اموری عرضی و زائد بر ذات نفس می‌دانست، این قوا را «شئون» و «تجلیات» خود ذات نفس در مراتب مختلف وجودی‌اش تعریف می‌کند. به عبارت دیگر، نفس در عین وحدت، «تمام قوا» است و این قوا، مظاهر مختلف ذات او در مواجهه با جهان خارج و درون هستند (ملاصدرا، ۱۹۸۱). این دیدگاه، که در آن «نفس، عین همه قوای خود است» (نفسٌ واحدهٌ هی جمیع قواها)، به فلسفه وحدت وجودی در انسان عمق می‌بخشد و رابطه نفس با بدن را به یک «رابطه انطباقی» تبدیل می‌کند؛ نفس، بدن را طبق کمال و نقص خود «منطیع» می‌کند و بالعکس.

این وحدت، زمینه فلسفی لازم را برای درک این نکته فراهم می‌آورد که ارتقای «کیفیت» بدن، نه تنها بر «وضعیت ابزار» بدن بلکه بر «خود نفس» تأثیر می‌گذارد. وقتی ما «قوای بدنی» را تقویت می‌کنیم، در واقع در حال تقویت «نازل‌ترین جلوه نفس» هستیم. این امر، به موجب اصل «حرکت جوهری» و «اشتداد وجودی»، نمی‌تواند در همان مرتبه متوقف بماند. بدن، در فرآیند حرکت جوهری خود، «استعدادهای کمالی» گوناگونی را برای نفس فراهم می‌آورد و نفس نیز، با فعلیت بخشیدن به وجود خود، ماده را «صورت» می‌بخشد و آن را در مسیر کمال هدایت می‌کند (ملاصدرا، ۱۹۸۱). درک این پویایی و ارتباط ارگانیک، اساس تحلیل‌های بعدی خواهد بود. بدن، نه فقط ابزار بلکه «معدّ» و «محلّ» تجلیات نفس است.

۲-۲. روح بخاری، واسط لطیف میان ماده و مجرد: تطبیق کارکردی با علوم

اعصاب

یکی از مفاهیم کلیدی در تبیین تعامل نفس و بدن در فلسفه اسلامی، «روح بخاری» است. این اصطلاح، که ریشه در طب سنتی و فلسفه یونان دارد و توسط ابن‌سینا و پیروانش بسط یافته، به «جسم لطیف، بخارگونه و منبعث از لطایف اخلاط اربعه» اطلاق می‌شود که حامل حیات، قوای نفسانی (مانند حس و حرکت) و ادراکات است و در سراسر بدن، به‌ویژه در قلب و مغز، ساری است (ابن‌سینا، ۱۴۰۴). کیفیت این روح بخاری (لطافت، شفافیت، اعتدال مزاج) مستقیماً بر توانایی نفس در ادراک و عمل تأثیر می‌گذارد. در واقع، بدن با کیفیت خاص و مزاج معتدل خود، عامل افاضه نفس است و نفس نیز در حد کمال خود، بدن را به‌صورت خاصی درمی‌آورد (ملاصدرا، ۱۳۶۰).

امروزه، با پیشرفت علوم اعصاب و فیزیولوژی، می‌توانیم یک «تطبیق کارکردی» دقیق میان مفهوم «روح بخاری» و سیستم پیچیده «روان-عصب-غدد درون‌ریز-ایمنی‌شناسی» برقرار کنیم. این سیستم، شبکه ارتباطی شگرفی است که حالات روانی و هیجانی را از طریق شبکه‌های عصبی، هورمون‌ها و پاسخ‌های ایمنی به یکدیگر و به فرآیندهای فیزیولوژیک در بدن پیوند می‌زند. این سیستم، همان «قوام» و «طبیعت» بدن است که کیفیت آن، بر کیفیت روح بخاری تأثیر می‌گذارد.

به‌عنوان مثال، یک خبر ناگوار (یک رویداد روانی) می‌تواند از طریق این سیستم، منجر به آزادسازی هورمون استرس (کورتیزول) شود که بر سیستم ایمنی و عملکرد قلب و عروق (فرآیندهای فیزیولوژیک) تأثیر می‌گذارد. بالعکس، یک فعالیت بدنی شدید (یک فرآیند فیزیولوژیک) می‌تواند به ترشح اندورفین‌ها (هورمون‌های طبیعی شادی) و افزایش فعالیت دوپامین در مغز منجر شود که حالت روانی سرخوشی و نشاط را به همراه دارد (Ratey, 2008). این تبادلات مداوم، ماهیت پویا و به‌هم پیوسته نفس و بدن را آشکار می‌سازد. از این منظر، «آمادگی جسمانی» را می‌توان به‌مثابه فرآیندی تعریف کرد که به «بهینه‌سازی عملکرد کل سیستم PNEI» منجر می‌شود. ورزش منظم، به «تعدیل» این سیستم یاری می‌رساند:

- **کاهش حساسیت به استرس:** از طریق تنظیم محور هیپوتالاموس-هیپوفیز-آدرنال (HPA axis) و کاهش پاسخ التهابی مزمن، مانع از غلبه عوامل مخرب بر اعتدال مزاجی بدن می‌شود.
- **افزایش سطح پایه نوروترانسمیترهای مثبت:** مانند سروتونین، دوپامین و نوراپی نفرین که در تنظیم خلق‌وخو، انگیزه و تمرکز نقش دارند. این امر، «شفافیت» و «لطف» روح بخاری را افزایش می‌دهد.
- **بهبود عملکرد سیستم ایمنی:** از طریق کاهش التهاب و تقویت پاسخ‌های ایمنی کارآمد، به حفظ سلامت کلی بدن کمک می‌کند.

-
1. Functional Correspondence
 2. Psycho-Neuro-Endocrino-Immunology-PNEI
 3. Psycho
 4. Neuro
 5. Endocrino
 6. Immunology

این «تعدیل» و «بهینه‌سازی» در سیستم PNEI، همان «لطافت» و «اعتدال»ی است که در مفهوم «روح بخاری» به آن اشاره شد. مغز متعادل از نظر شیمیایی، مانند یک آینه شفاف، قادر است صور معقول را بهتر منعکس کند و نفس، با حجاب کمتری به فعالیت پردازد (Meeusen & De Meirleir, 1995). هرچه روح بخاری لطیف‌تر و معتدل‌تر باشد، نفس در ادراک و سلوک، قوی‌تر و سلیم‌تر خواهد بود.

۲-۳. بازتعریف «آمادگی جسمانی»: از فقدان بیماری تا فضیلت وجودی و کمال

تعاریف رایج «آمادگی جسمانی» در ادبیات علمی، اغلب بر جنبه‌های کارکردی و پیشگیرانه تمرکز دارند. برای مثال، سازمان بهداشت جهانی (WHO) آمادگی جسمانی را «توانایی بدن برای انجام فعالیت‌های روزانه با انرژی و شادابی، بدون احساس خستگی مفرط و داشتن انرژی کافی برای لذت بردن از اوقات فراغت و مقاومت در برابر بیماری‌های ناگهانی» تعریف می‌کند (WHO, 1997). این تعریف، مؤلفه‌هایی چون استقامت قلبی-عروقی، قدرت و استقامت عضلانی، انعطاف‌پذیری، ترکیب بدنی و چابکی را شامل می‌شود. تعاریف مشابهی نیز در منابع علمی دیگر یافت می‌شود که بر جنبه‌های فیزیولوژیکی و کارکردی تأکید دارند.

با این حال، از منظر فلسفه صدرایی، این تعاریف، هرچند صحیح اما کامل نیستند. این تعاریف عمدتاً بر «آثار» و «نتایج» آمادگی جسمانی تمرکز دارند نه بر «حقیقت» و «ماهیت» وجودی آن. ملاصدرا، با تأکید بر اصل «تشکیک وجود»، این امکان را فراهم می‌آورد که آمادگی جسمانی را نه تنها به عنوان «فقدان بیماری» (یک حالت عدمی) بلکه به عنوان یک «فضیلت وجودی» و یک «کمال» مثبت در مرتبه بدن انسان درک کنیم.

بدنی که از آمادگی جسمانی بالایی برخوردار است، نسبت به بدن غیرآماده، از «بهره وجودی» بیشتری بهره‌مند است. این بدن، «قوی‌تر»، «منظم‌تر»، «متعادل‌تر» و «پویاتر» است. به عبارت دیگر، به «غایت نوعی» خود نزدیک‌تر است. این «کمال» حاصل در مرتبه بدن، صرفاً یک وضعیت فیزیکی نیست بلکه یک «کیفیت وجودی» است که خود، نقطه آغازین برای تأثیرگذاری بر نفس و حرکت به سوی مراتب عالی‌تر است. این کمال بدنی، خود

«مظهري» از کمال نفسانی است که در مرتبه نازله وجودش تحقق یافته است. این دیدگاه، بدن را از یک «موضوع» منفعل به یک «فاعل» بالقوه در فرآیند استکمال نفس تبدیل می‌کند. این بازتعریف، ما را قادر می‌سازد تا فراتر از نگاه صرفاً «ابزاری» به بدن، به آن به مثابه «جزء وجودی» انسان و «میدان» استکمال نفس بنگریم. این نگرش، اهمیت بنیادین تربیت بدنی را نه تنها برای سلامت جسم بلکه برای سلامت و تعالی نفس نیز برجسته می‌سازد.

۳. تحلیل تفصیلی سازوکارهای سه‌گانه تأثیر: بسط و تشریح عمیق

اکنون با مبانی نظری غنی‌شده، می‌توانیم سه سازوکار اصلی تأثیر آمادگی جسمانی بر استکمال نفس را با جزئیات بیشتری بکاویم و ارتباط آن‌ها را با یافته‌های علمی معاصر، به صورت شفاف‌تری نشان دهیم. این تحلیل‌ها، عمق و گستره تأثیر آمادگی جسمانی را بر حیات نفس آشکار می‌سازند.

۳-۱. سازوکار اول: تعدیل و تهذیب بستر مادی (آماده‌سازی مرکب)

این سازوکار، اولین و زیربنایی‌ترین سطح تأثیرگذاری آمادگی جسمانی است که مستقیماً بر رابطه نفس با «ماده مستعد» و «روح بخاری» (یا معادل علمی آن، سیستم PNEI) می‌پردازد. ملاصدرا بر این نکته تأکید فراوان دارد که تعلق نفس به بدن و فعالیت بهینه آن، منوط به «اعتدال مزاجی» بدن است. او می‌گوید: «نفس حیوانی، جسمانی‌الحدوث است و احتیاج به بدن معتدل دارد» (ملاصدرا، ۱۹۸۱). این اعتدال، نه تنها شرط «حدوث» نفس، بلکه شرط «کمال» و «بقاء» آن نیز هست. بدن نامعتدل، مانع تجلی کامل نفس می‌شود.

آمادگی جسمانی، به‌عنوان یک فرآیند فعال و اکتسابی، نقش کلیدی در ایجاد و حفظ این اعتدال دارد. تأثیرات آن در سطوح مختلف، قابل بررسی است:

- **بهینه‌سازی در سطح ساختاری مغز:** تحقیقات مدرن، پدیده شگفت‌انگیز «انعطاف‌پذیری عصبی» را آشکار ساخته‌اند. مغز انسان، ساختاری ثابت و غیرقابل تغییر نیست بلکه دائماً در حال بازسازی خود از طریق ایجاد اتصالات سیناپسی جدید و تقویت یا تضعیف اتصالات موجود است. ورزش، یکی از قوی‌ترین محرک‌های شناخته‌شده برای این انعطاف‌پذیری است.

- **افزایش نوروجنسیس!** یعنی تولید سلول‌های عصبی جدید، به‌ویژه در ناحیه هیپوکامپ^۱ که نقش حیاتی در یادگیری، حافظه و تنظیم خلق‌وخو دارد (van Praag, et al., 1999). این رشد نورونی، معادل «تکثیر قوای ادراکی» نفس است.
- **افزایش فاکتور نورون‌زای مشتق‌شده از مغز^۲:** این پروتئین که به «کود گیاهی مغز» تشبیه شده، نقش کلیدی در بقا، رشد و تمایز نورون‌ها و تقویت اتصالات سیناپسی ایفا می‌کند (Park, et al., 2010). افزایش BDNF، به معنای «تغذیه و تقویت» ماده اولیه ادراک نفس است.
- **افزایش حجم هیپوکامپ و قشر پیش‌پیشانی^۳:** این نواحی، مراکز اصلی عملکردهای اجرایی عالی مغز مانند برنامه‌ریزی، تصمیم‌گیری، توجه و حافظه کاری هستند. افزایش حجم این نواحی، مستقیماً به معنای «تقویت ابزارهای نفس ناطقه» است. از منظر فلسفه صدرایی، این تغییرات ساختاری، به معنای «تقویت مادی بستر ادراک و حافظه» است. نفسی که می‌خواهد حقایق عالم را ادراک کند و صور علمی را در حافظه نگه دارد، به ابزاری (بدن و مغز) سالم، کارآمد و سازمان‌یافته نیازمند است. آمادگی جسمانی، این بستر را آماده و مستعد می‌سازد. این آمادگی، در واقع «تعدیل مزاج» بدن برای پذیرش فیض نفس است.
- **بهینه‌سازی در سطح شیمیایی مغز (تعدیل روح بخاری):** تعادل ظریف پیام‌رسان‌های عصبی (نوروترانسمیترها) نقش حیاتی در عملکرد شناختی و عاطفی ما دارد. آمادگی جسمانی به‌طور قابل‌توجهی این تعادل را تنظیم می‌کند:
- **افزایش سروتونین^۴:** این نوروترانسمیتر در تنظیم خلق‌وخو، اشتها و خواب نقش دارد و کمبود آن با افسردگی مرتبط است. ورزش، تولید و آزادسازی

1. Neurogenesis
2. Hippocampus
3. BDNF
4. Prefrontal Cortex
5. Serotonin

سروتونین را افزایش می‌دهد. از منظر فلسفی، این امر به «آرامش» و «ثبات» نفس کمک می‌کند.

– **افزایش دوپامین!** دوپامین با لذت، انگیزه، پاداش و توجه مرتبط است. ورزش باعث افزایش حساسیت گیرنده‌های دوپامین و بهبود سیستم پاداش مغز می‌شود. این امر، «نشاط» و «اشتیاق» نفس به کمال را افزایش می‌دهد.

– **افزایش نوراپی‌نفرین!** این پیام‌رسان عصبی در دقت، تمرکز و پاسخ به استرس نقش دارد و ورزش به تنظیم سطح آن کمک می‌کند. این امر، «هوشیاری» و «تمرکز» نفس را تقویت می‌کند. این «تعدیل شیمیایی» مغز، همان «لطافت» و «اعتدالی» است که در مفهوم «روح بخاری» به آن اشاره شد. مغز متعادل از نظر شیمیایی، مانند یک آینه شفاف، قادر است صور معقول را بهتر منعکس کند و نفس، با حجاب کمتری به فعالیت بپردازد (Meeusen & De Meirleir, 1995). هرچه روح بخاری لطیف‌تر و معتدل‌تر باشد، نفس در ادراک و سلوک، قوی‌تر و سلیم‌تر خواهد بود.

– **کاهش التهاب و استرس اکسیداتیو:** فرآیندهای التهابی مزمن در بدن و مغز و همچنین استرس اکسیداتیو (آسیب ناشی از رادیکال‌های آزاد)، به عنوان عوامل زمینه‌ساز بسیاری از بیماری‌های تحلیل‌برنده عصبی (مانند آلزایمر و پارکینسون) و همچنین اختلالات خلقی (مانند افسردگی) شناخته شده‌اند (Berk, et al., 2013). ورزش منظم، با داشتن اثرات ضدالتهابی قوی و تقویت سیستم دفاع آنتی‌اکسیدانی بدن، از بافت‌های عصبی محافظت کرده و به حفظ سلامت بلندمدت مغز کمک می‌کند. این امر، حفاظت از «مزاج معتدل بدن» در برابر عوامل مخرب و حفظ «جسم لطیف» در برابر آسیب‌هاست. این بقای جسم، زمینه‌ساز بقای نفس نیز خواهد بود.

در جمع‌بندی این سازوکار، آمادگی جسمانی با اثرگذاری بر ساختار، شیمی و سلامت کلی مغز، «مرکب» نفس را تعمیر، تقویت و آماده می‌سازد. این مرحله، «معدّ» و شرط لازم

برای ورود به مراحل بالاتر استکمال نفس است. بدون این آمادگی، هر تلاشی برای استکمال نفس، مانند بنا نهادن ساختمانی بر پایه‌های سست و لرزان خواهد بود.

۲-۳. سازوکار دوم: تسری اشتدادی کمال (از قوه به فعل در بستر وحدت تشکیکی)

این سازوکار، از سطح «آماده‌سازی» فراتر رفته و به «کیفیت و چگونگی» تأثیرگذاری می‌پردازد. این تحلیل، مستقیماً بر دو اصل بنیادین فلسفه ملاصدرا یعنی «وحدت تشکیکی وجود» و «حرکت جوهری اشتدادی» استوار است. همانطور که پیشتر اشاره شد، نفس و بدن، دو مرتبه از یک حقیقت وجودی واحد هستند. بنابراین، هر کمالی که به نحو احسن در مرتبه نازله (بدن) به فعلیت برسد، به حکم وحدت وجود و جریان فیض، به نحو اشتدادی به مرتبه عالی (نفس) نیز سرایت می‌کند. این سرایت، یک «اثرگذاری وجودی» است، نه صرفاً یک تأثیر اخلاقی یا روانی.

- از «قوت و استقامت بدنی» به «قوت و استقامت اراده»: فرآیند کسب آمادگی جسمانی، به‌ویژه در رشته‌هایی که نیازمند تلاش مداوم و غلبه بر سختی‌ها هستند (مانند وزنه‌برداری یا دوهای استقامت)، خود یک تمرین مستمر برای «اراده» است. ورزشکار یاد می‌گیرد که بر خستگی غلبه کند، از لذت‌های آنی چشم‌پوشد و بر موانع روانی و فیزیکی غلبه کند. این تجربه مکرر، به تدریج یک «ملکه» یا «هیئت راسخه نفسانی» را در فرد ایجاد می‌کند. «قوت اراده» که ابتدا در میدان مبارزه با بدن ظهور یافته، به‌عنوان یک کمال وجودی، به سایر ساحت‌های زندگی فرد نیز «سرایت» می‌کند. این یک نمونه بارز از «حرکت جوهری» است که کمال حاصل در مرتبه فعل بدنی، موجب «اشتداد» و تقویت قوه ارادی نفس می‌شود (ملاصدرا، ۱۹۸۱). فردی که در ورزش منظم است، معمولاً در سایر امور زندگی نیز اراده قوی‌تری از خود نشان می‌دهد، زیرا «قوت اراده» در وجود او به‌صورت یک کمال، فعلیت یافته است.
- از «نظم و هماهنگی بدنی» به «نظم و هماهنگی ذهنی»: بسیاری از ورزش‌ها، به‌ویژه ورزش‌های تیمی، هنرهای رزمی، یا حتی حرکات موزون،

نیازمند سطح بالایی از «نظم»، «دقت»، «هماهنگی» میان حرکات بدن و «تمرکز» ذهنی هستند. این انضباطی که بر بدن تحمیل می‌شود، به تدریج به «قوه خیال»، «قوه وهمیه» و حتی «قوه حافظه» نیز سرایت می‌کند. قوه خیال، اگر رها شود، دائماً در حال پراکنده‌گویی و تولید صور ذهنی نامربوط است و مانع تمرکز می‌شود. اما تمرین بدنی منظم و هدفمند، به نوعی این قوه سرکش را «رام» می‌کند. تمرکز لازم برای اجرای یک حرکت پیچیده یا حفظ یک استراتژی در بازی، قوه ذهن را از پراکنده‌گی باز می‌دارد و این «نظم ذهنی» اکتسابی، زمینه‌ساز تفکر عمیق‌تر و خلاقیت بیشتر می‌شود. در واقع، نظم بدنی به نظم نفسانی تبدیل می‌شود.

— از «استقامت بدنی» به «صبر و پایداری نفسانی»: تحمل فشارهای طولانی‌مدت در ورزش‌های استقامتی (مانند ماراتن) یا تحمل درد ناشی از تمرینات شدید، به‌طور مستقیم فضیلت «صبر» و «پایداری» را در نفس پرورش می‌دهد. ورزشکار یاد می‌گیرد که هدف والاتر (کسب آمادگی یا پیروزی) را فدای راحتی آنی و غلبه بر سختی‌ها نکند. این «صبر» که یک کیفیت برجسته نفسانی است، از دل یک ممارست بدنی سخت بیرون می‌آید و در موقعیت‌های دشوار زندگی، فرد را مقاوم‌تر می‌سازد. این دقیقاً مصداق کلام ملاصدرا است که: کمالات نفسانی از طریق افعال و هیئات بدنی کسب می‌شوند و «نفس در ابتدا، جزئی است و به تدریج کل می‌شود» (ملاصدرا، ۱۹۸۱). این «شدن» نفس، از طریق همین اشتداد وجودی در مراتب پایین‌تر حاصل می‌آید. بنابراین، سازوکار دوم نشان می‌دهد که تأثیر آمادگی جسمانی، صرفاً رفع موانع و آماده‌سازی بستر نیست بلکه «ایجاد کمال» و «اشتداد بخشیدن» به خود جوهر نفس در مراتب عالی‌تر است. این یک «تأثیر وجودی» است که کیفیت حیات نفس را ارتقاء می‌بخشد.

۳-۳. سازوکار سوم: تقویت مستقیم قوا از طریق ریاضت مشروع

این سازوکار، بالاترین و آگاهانه‌ترین سطح تأثیرگذاری را شامل می‌شود که در آن، عنصر «نیت» و «آگاهی» نقش محوری ایفا می‌کند. در سنت اسلامی، «ریاضت» به معنای تمرین دادن نفس، مأنوس ساختن آن با خیر و دور کردن آن از شر، از طریق مخالفت با هواهای نفسانی و عادت دادن آن به فضایل است (غزالی، ۱۴۲۵). ورزش، اگر با نیت صحیح و هدفمند انجام شود، به یکی از مؤثرترین ابزارهای «ریاضت مشروع» تبدیل می‌شود. این «مشروعیت» در گرو هدف و نیت است.

- **تهذیب ساحت نباتی (قوای طبیعی):** قوای نباتی، مسئول تغذیه، رشد و تولیدمثل هستند. اولین گام در سلوک، کنترل و انضباط این قوای بنیادین است. یک برنامه ورزشی جدی، فرد را به رعایت «نظم» در خوردن، خوابیدن و سایر نیازهای بدنی وامی‌دارد. این کنترل آگاهانه بر امیال اولیه بدنی (مانند پرخوری یا کم‌حرکی)، اولین مرحله در تسلط «نفس ناطقه» بر مراتب پایین‌تر وجودی خویش است. همانطور که در ادبیات اخلاقی آمده، «اول علاج، قلت غذاست» (غزالی، ۱۴۲۵ق) و این خود، بخشی از نظم‌بخشی به قوای نباتی است.
- **تهذیب ساحت حیوانی (قوای شهویه و غضبیه):** قوای حیوانی، شامل قوه شهوت (گرایش به لذایذ) و قوه غضب (گرایش به خشم و پرخاشگری) است. سعادت انسان در گرو «تعديل» این قوا و رساندن آن‌ها به حد وسط، یعنی فضایل «عفت» و «شجاعت» است (نصیرالدین طوسی، ۱۳۶۴). ورزش، میدانی بی‌نظیر برای این تعدیل عملی فراهم می‌آورد.
- **مبارزه با شهوت:** ورزشکار برای رسیدن به هدف بلندمدت (کسب آمادگی، کاهش وزن، یا موفقیت در رقابت)، بر لذت‌های آنی جسمانی (مانند پرخوری یا تن‌پروری) غلبه می‌کند. این تمرین مستمر «عفت» است. او یاد می‌گیرد که امیال بدنی را در خدمت اهداف عالی‌تر نفس قرار دهد.
- **مدیریت خشم و غضب:** در محیط‌های ورزشی، رقابت، فشار و گاهی ناکامی وجود دارد. توانایی کنترل هیجانات منفی، حفظ آرامش در شرایط دشوار و

رقابت سالم، تمرین عملی «شجاعت» و «حلم» است. ورزشکار یاد می‌گیرد که خشم خود را به انرژی مثبت برای رقابت تبدیل کند، نه تخریب. او «غضب» را تحت لوای «عقل» درمی‌آورد.

– **آزادسازی و تقویت ساحت انسانی (قوه عاقله):** طبق دیدگاه ملاصدرا، تا زمانی که نفس ناطقه، درگیر ارضای بی‌حد و حصر قوای نازل (حیوانی و نباتی) باشد، انرژی و توجه کافی برای پرداختن به کمال نهایی خود، یعنی «تعقل»، «تفکر» و «معرفت» پیدا نمی‌کند (ملاصدرا، ۱۹۸۱). ریاضت مشروع از طریق ورزش، با تعدیل و رام کردن این قوای سرکش، انرژی روانی و ذهنی را آزاد می‌کند. این «آزادسازی»، فضایی برای تأمل عمیق‌تر، خلاقیت بیشتر و درک حقایق معنوی فراهم می‌آورد. نفس، از بند «بدن» رها نمی‌شود بلکه «به وسیله بدن» و از طریق آن، به سوی تجرد و کمال پیش می‌رود. ورزش، آگاهی را از سطح بدن به سطوح بالاتر ارتقاء می‌دهد.

در آسیب‌شناسی این سازوکار، نکته بسیار مهمی که وجود دارد و باید به آن توجه داشت، نقش حیاتی «نیت» است. اگر هدف از ورزش، صرفاً «زیبایی اندام»، «قدرت‌نمایی» یا «کسب شهرت» باشد و «بدن» به جای «وسیله»، «هدف» قرار گیرد، آنگاه این فعالیت ورزشی، به جای «ریاضت مشروع»، به «حجاب اکبر» تبدیل می‌شود. چنین ورزشی نه تنها موجب استکمال نفس نمی‌شود بلکه رذایلی چون «عُجب»، «تکبر» و «خودشیفتگی» را تقویت کرده و سالک را از مسیر اصلی بازمی‌دارد (محمدی، ۱۴۰۰). بنابراین، نیت الهی و انگیزه معنوی، شرط اساسی این سازوکار سوم است. ورزش باید در خدمت «یاد خدا» و «رسیدن به کمال» باشد، نه صرفاً ارضای امیال نفسانی.

۴. جمع‌بندی و نتیجه‌گیری: بسط ابعاد کاربردی و پیشنهادات

این پژوهش تلاش کرد تا با تکیه بر مبانی فلسفه ملاصدرا، سازوکارهای تأثیر آمادگی جسمانی بر استکمال نفس را به شیوه‌ای جامع و نظام‌مند تبیین کند. تحلیل‌ها نشان داد که این تأثیر، ابعاد مختلفی دارد و از سطح فیزیولوژیک و ساختاری آغاز شده، به سطح قوای نفسانی سرایت کرده و در نهایت، به سطح تهذیب اخلاقی و شکوفایی عقلانی می‌رسد. در این بخش، به بسط تفصیلی نتایج و ارائه پیامدهای عملی و پیشنهادات پژوهشی می‌پردازیم.

۱-۴. جمع‌بندی تحلیلی: ترسیم نقشه راه سلوک جسمانی - نفسانی

سه سازوکار اصلی که در بخش‌های پیشین تشریح شد، یکدیگر را تکمیل کرده و یک «نقشه راه» منسجم را برای طی طریق «سلوک جسمانی - نفسانی» ترسیم می‌کنند. این نقشه، مراحل و ابعاد مختلف این سلوک را به شکلی نظام‌مند نمایان می‌سازد:

✓ سازوکار اول (تعدیل و تهذیب بستر مادی): این مرحله را می‌توان به

آماده‌سازی «مدرسه» و فراهم آوردن «مواد اولیه» برای یادگیری تشبیه کرد. در این مرحله، آمادگی جسمانی با اثرگذاری بر ساختار مغز، شیمی مغز و سلامت کلی بدن، موانع فیزیولوژیک و ساختاری را از سر راه رشد و تعالی نفس برمی‌دارد و ظرفیت بالقوه نفس را برای فعالیت‌های عالی‌تر افزایش می‌دهد. این سازوکار، شرط لازم و زیربنایی برای تحقق مراحل بعدی است. بدون وجود یک «بستر سالم و آماده»، تلاش برای استكمال نفس، مانند بنا نهادن عمارتی باشکوه بر پایه‌های سست و لرزان خواهد بود.

✓ سازوکار دوم (تسری اشتدادی کمال): این مرحله را می‌توان به «فرآیند

یادگیری»، «به‌کارگیری دانش» و «تبلور آن در رفتار» تشبیه کرد. در این مرحله، کمالات حاصل در مرتبه نازله وجود (بدن)، به واسطه وحدت تشکیکی وجود و حرکت جوهری، به مراتب عالی‌تر نفس (قوا و شئون نفسانی) سرایت می‌کند. این سازوکار، نه تنها به رفع موانع می‌پردازد بلکه به‌طور فعال موجب «ارتقاء»، «تقویت» و «اشتداد» وجودی نفس می‌شود. در نتیجه این سازوکار، قوای نفسانی مانند اراده، صبر، نظم ذهنی و اعتدال هیجانی، به‌صورت ملکات راسخ و کمالات پایدار در وجود نفس شکل می‌گیرند. این یک «تأثیر وجودی» است که کیفیت حیات نفس را به‌طور عمیق ارتقاء می‌بخشد.

✓ سازوکار سوم (تقویت مستقیم قوا از طریق ریاضت مشروع): این مرحله،

بالاترین و آگاهانه‌ترین سطح تأثیرگذاری را دربر می‌گیرد و می‌توان آن را به «جهاد اکبر» و «خودسازی آگاهانه» تشبیه کرد. در این سازوکار، عنصر «نیت» و «آگاهی» نقش محوری ایفا می‌کند. ورزش، در این مرحله، به‌مثابه ابزاری قدرتمند در دست «نفس ناطقه» عمل می‌کند تا قوای پست‌تر (نباتی و حیوانیه)

را تهذیب کرده و آن‌ها را در خدمت اهداف عالی‌تر قرار دهد. این فرآیند، با «رام» کردن قوای شهویه و غضبیه، انرژی روانی و ذهنی را آزاد ساخته و زمینه شکوفایی «قوه عاقله» و ادراک حقایق معنوی را فراهم می‌آورد. در این مرحله، بدن از «میدان نبرد» با نفس، به «میدان سلوک» و «ابزار قرب» به سوی حق بدل می‌شود.

جدول زیر، این جمع‌بندی را به صورت خلاصه نمایان و ابعاد مختلف هر سازوکار را برجسته می‌کند:

سازوکار اصلی	تبیین فلسفی صدرایی	معادل‌ها و شواهد علمی معاصر	نتیجه حاصل برای نفس	نکته کلیدی
تعدیل و تهذیب بستر مادی (آماده‌سازی مرکب)	ایجاد «اعتدال مزاج» و «لطافت روح بخاری»، تقویت «ماده مستعد» برای تعلق نفس، آمادگی ابزار ادراک. (ملاصدرا، ۱۹۸۱؛ ابن سینا، ۱۴۰۴ق)	بهینه‌سازی سیستم PNEI، افزایش نوروجنسیس و BDNF (van Praag, et al., 1999)، تنظیم نوروترانسمیترها (Meeusen & De Meirleir, 1995)، کاهش التهاب (Berk, et al., 2013).	رفع حجاب‌ها: فراهم آوردن بستری سالم، شفاف و قوی برای فعالیت ادراکی، فکری و عملی نفس، افزایش ظرفیت بالقوه.	شرط لازم (بدون این مرحله، مراحل بعد تحقق نمی‌یابد)
تسری اشتدادی کمال (از قوه به فعل)	سرایت کمالات حاصل در مرتبه بدن به مراتب عالی نفس به دلیل «وحدت تشکیکی وجود» و «حرکت جوهری». (ملاصدرا، ۱۹۸۱)	تقویت مسیرهای عصبی کنترل اجرایی، ایجاد ملکات روانی مثبت از طریق تکرار، افزایش تاب‌آوری و استقامت روانی. (Ratey, 2008)	اشتداد وجودی: تقویت و فعلیت یافتن قوای نفسانی مانند «اراده»، «صبر»، «نظم ذهنی»، «اعتدال هیجانی»، ارتقای کیفیت وجودی نفس.	کیفیت تأثیر (چگونگی ارتقاء نفس)
تقویت مستقیم قوا از طریق ریاضت مشروع	استفاده آگاهانه از تمرین بدنی با «نیت» الهی برای	کاربرد عملی اصول کنترل تکانه، مدیریت هیجانات و	تهذیب و تعالی: تسلط نفس ناطقه بر قوای شهوت و	هدفمندی و جهت‌دهی (تبدیل فرآیند به سلوک)

نکته کلیدی	نتیجه حاصل برای نفس	معادل‌ها و شواهد علمی معاصر	تبیین فلسفی صدرایی	سازوکار اصلی
	غضب، آزادسازی انرژی روانی برای شکوفایی قوای عقلانی و معنوی، تبدیل بدن به ابزار سلوک	خودتنظیمی، تحول شناختی-رفتاری، جهت‌دهی آگاهانه به انگیزه‌ها.	تهذیب قوای نازله (نباتیه و حیوانیه) و آزادسازی عقل. (غزالی، ۱۴۲۵؛ نصیرالدین طوسی، ۱۳۶۴)	

مأخذ: یافته‌های پژوهش

تقویت مستقیم قوا از طریق ریاضت مشروع استفاده آگاهانه از تمرین بدنی با «نیت» الهی برای تهذیب قوای نازله (نباتیه و حیوانیه) و آزادسازی عقل است (غزالی، ۱۴۲۵؛ نصیرالدین طوسی، ۱۳۶۴). کاربرد عملی اصول کنترل تکانه شامل مدیریت هیجانات و خودتنظیمی، تحول شناختی-رفتاری و جهت‌دهی آگاهانه به انگیزه‌ها است. تهذیب و تعالی، تسلط نفس ناطقه بر قوای شهوت و غضب، آزادسازی انرژی روانی برای شکوفایی قوای عقلانی و معنوی، تبدیل بدن به ابزار سلوک هدفمندی و جهت‌دهی (تبدیل فرآیند به سلوک) از موارد دیگر است.

۲-۴. نتیجه‌گیری نهایی: ابعاد کاربردی و پیامدهای عملی

براساس این تحلیل جامع، می‌توان به نتایج و پیامدهای مهمی دست یافت که فراتر از چارچوب نظری صرف، ابعاد کاربردی گسترده‌ای نیز دارند و در سطوح مختلف فردی و اجتماعی قابل تعمیم هستند:

- **غلبه بر ثنویت در ساحت عمل و تجربه:** این پژوهش با ارائه مدلی فلسفی-علمی، نشان داد که بدن، نه تنها مانع استکمال نفس نیست بلکه به‌عنوان «ابزار»، «میدان» و «همراه» اصلی این استکمال عمل می‌کند. وحدت عملی نفس و بدن، از چارچوب نظری تا تجربه زیسته، اثبات می‌شود. ورزش، در این منظر، به‌عنوان پلی کارآمد میان جسم و روح عمل کرده و تجربه زیسته انسان را از یک تقابل دائمی، به یک همکاری سازنده برای رسیدن به کمال بدل می‌سازد.

این دیدگاه، نگاه انسان به بدن و اهمیت آن در مسیر معنوی را دگرگون می‌کند.

– **بازتعریف بنیادین «تربیت بدنی» به مثابه «تربیت نفس از طریق بدن»:**

مفهوم «تربیت بدنی» که غالباً به ابعاد صرفاً بهداشتی-تفریحی، تناسب اندام یا موفقیت‌های ورزشی محدود می‌شود، در پرتو این تحلیل، به یک مفهوم عمیق‌تر و جامع‌تر «تربیت انسان» ارتقا می‌یابد. ورزش، نه به عنوان یک هدف بلکه به عنوان یک «روش» و «ابزار» در فرآیند تربیت اخلاقی، فکری و معنوی دیده می‌شود. این امر، مسئولیت مربیان، متخصصان تربیت بدنی و حتی والدین را دوجندان می‌کند تا ضمن آموزش مهارت‌های فنی، بر جنبه‌های تربیتی و سلوکی ورزش نیز تأکید ورزند و نیت صحیح را در ورزشکاران پرورش دهند.

– **ظرفیت‌سنجی و کاربردی‌سازی فلسفه اسلامی در عصر علوم مدرن:** این

تحقیق به خوبی نشان داد که حکمت متعالیه، به عنوان یک میراث غنی فلسفی، نه تنها از قدرت تبیین مسائل کهن برخوردار است، بلکه قادر است با چارچوب‌های مفهومی منسجم و عمیق خود، یافته‌های پراکنده و جزئی علوم مدرن (مانند علوم اعصاب و روان‌شناسی) را در یک منظومه کلی، معنادار و هدفمند ادغام کند. این رویکرد میان‌رشته‌ای، فلسفه اسلامی را از حالت انفعال و صرفاً تاریخی خارج کرده، آن را به زبانی زنده و کاربردی برای پاسخگویی به نیازهای انسان معاصر تبدیل می‌کند و بر غنای درک ما از حقیقت انسان می‌افزاید.

– **تأکید بنیادین بر نقش تعیین‌کننده «نیت» و «جهت‌گیری معنوی» در**

فعالیت‌های انسانی: مهم‌ترین نتیجه عملی این پژوهش، برجسته ساختن نقش حیاتی «نیت» در تعیین سرنوشت و نتیجه هر فعالیتی از جمله ورزش است. ورزش، همانند هر فعالیت انسانی دیگر، می‌تواند در خدمت «تعالی» نفس و قرب به حق باشد یا به «انحطاط» نفس و دوری از حق بیانجامد. این امر، لزوم آموزش صحیح نیت، اخلاق ورزشی و هدف‌گذاری معنوی را در کنار آموزش مهارت‌های فنی و جسمانی، بیش‌ازپیش آشکار می‌سازد. بدون

جهت گیری صحیح، حتی فعالیت‌های بدنی مفید نیز می‌توانند به حجابی برای رسیدن به کمال بدل شوند.

- **ارائه مدل عملی برای «زندگی متعادل و هدفمند»:** مدل «سلوک جسمانی-نفسانی» که در این پژوهش ارائه شد، چارچوبی جامع برای دستیابی به زندگی متعادل، سالم و هدفمند فراهم می‌آورد. این مدل، نشان می‌دهد که چگونه می‌توان با پرداختن آگاهانه به سلامت جسم، به‌طور همزمان به سلامت روان، تعادل عاطفی، تقویت اراده و در نهایت، به استكمال ابعاد معنوی و عقلانی وجود دست یافت. این یک رویکرد «کل‌نگر» به انسان است که هیچ بعدی از ابعاد وجودی او را نادیده نمی‌گیرد.

۳-۴. پیشنهادات برای پژوهش‌های آتی

این پژوهش، درهایی را به سوی تحقیقات بیشتری می‌گشاید که می‌توانند این مسیر را ادامه داده و ابعاد مختلف آن را بسط دهند:

- **بسط نظری و جامع‌نگری در ابعاد انسانی:** می‌توان با همین چارچوب تحلیلی، سایر عوامل مؤثر بر سلامت جسم و روان و استكمال نفس (مانند تغذیه، خواب کافی، هنر، موسیقی، روابط اجتماعی سالم، مدیتیشن و دعا) را مورد بررسی دقیق قرار داد و ارتباط آن‌ها را با مراتب نفس از منظر صدرایی تبیین نمود. همچنین، براساس این مدل، بسط مفهوم «ریاضت مشروع» در ابعاد دیگر زندگی روزمره (مانند کار، تحصیل، روابط اجتماعی) می‌تواند به ارائه یک الگوی جامع‌تر برای «سلوک مستمر» کمک کند.
- **طراحی و ارزیابی برنامه‌های عملیاتی و مداخلات کاربردی:** براساس مدل «سلوک جسمانی-نفسانی»، می‌توان «بسته‌های ورزشی-تربیتی» مشخصی را طراحی کرد که شامل تمرینات بدنی هدفمند، آموزش‌های اخلاقی و معنوی و تکنیک‌های مدیریت ذهن باشند. سپس، اثربخشی این بسته‌ها را بر شاخص‌های روان‌شناختی (مانند تاب‌آوری، خودکارآمدی، بهزیستی معنوی، رضایت از زندگی) و حتی شاخص‌های فیزیولوژیک (مانند سطح BDNF، کورتیزول یا عملکرد سیستم ایمنی) از طریق مطالعات میدانی و کارآزمایی‌های

بالینی سنجید. این امر، اعتبار تجربی مدل را افزایش داده و راه را برای کاربردهای عملی آن هموار می‌سازد.

- **مطالعات تطبیقی و میان‌فرهنگی:** مقایسه مفهوم «ریاضت مشروع» و «سلوک جسمانی-نفسانی» در سنت اسلامی با مفاهیم و روش‌های مشابه در سایر سنت‌های معنوی و فلسفی (مانند یوگا در هندوئیسم، تمرینات ذهن‌آگاهی در بودیسم یا روش‌های تمرین بدنی در فرهنگ‌های باستانی دیگر) می‌تواند به غنای این بحث، درک بهتر اشتراکات و افتراقات میان‌فرهنگی و استخراج درس‌های جهانی برای بهبود کیفیت زندگی انسان کمک کند.

- **بررسی ابعاد اجتماعی و فرهنگی سلوک جسمانی-نفسانی:** می‌توان تأثیر عوامل اجتماعی و فرهنگی (مانند رسانه، محیط خانواده، ساختارهای اجتماعی) بر درک و اجرای «سلوک جسمانی-نفسانی» را بررسی کرد و راهکارهایی برای ترویج این الگو در جامعه ارائه داد.

درنهایت، این تحقیق کوششی بود برای پیوند میان حکمت کهن و نیازهای انسان معاصر و اثبات این مدعا که اصول بنیادین فلسفه اسلامی، نه تنها در عصر حاضر کارایی خود را از دست نداده‌اند بلکه می‌توانند راهنمای ارزشمندی برای فهم عمیق‌تر حقیقت انسان، ارتقای کیفیت زندگی او و رسیدن به کمال غایی باشند. سلوک جسمانی-نفسانی، راهی است که از «شدن» و «کامل شدن» بدن، به «شدن» و «کامل شدن» نفس می‌انجامد و پلی است میان عالم طبیعت و عالم معنا.

تعارض منافع

تعارض منافع وجود ندارد.

منابع فارسی و عربی

- ابن‌سینا، حسین بن عبدالله. (۱۴۰۴ق). *القانون فی الطب*. بیروت، مؤسسه‌ی الاعلمی للمطبوعات.
- حکیمی، محمدرضا. (۱۳۸۳). *فلسفه سیاسی صدرالمتألهین*. تهران، انتشارات سمت.
- غزالی، ابوحامد محمد بن محمد. (۱۴۲۵ق). *احیاء علوم الدین*. بیروت: دار ابن حزم.
- محمدی، حسین. (۱۴۰۰). بررسی تطبیقی رابطه نفس و بدن از دیدگاه ملاصدرا و دکارت.

- ملاصدرا، محمد بن ابراهیم. (۱۳۶۰). *الشواهد الربوبية في المناهج السلوكية*. با حواشی ملاحادی سبزواری، تصحیح و تعلیق سیدجلال‌الدین آشتیانی. تهران، مرکز نشر دانشگاهی.
- ملاصدرا، محمد بن ابراهیم. (۱۹۸۱). *الحكمة المتعالية في الاسفار العقلية الاربعه*. (۹ جلد). بیروت، دار احیاء التراث العربی.
- نصیرالدین طوسی، محمد بن محمد. (۱۳۶۴). *اخلاق ناصری*. تصحیح مجتبی مینوی و علیرضا حیدری. تهران، انتشارات خوارزمی.

References

- Aristotle. (n.d.). *De Anima*. (W. A. Pickard-Cambridge, Trans.). The Internet Classics Archive. Retrieved from <http://classics.mit.edu/Aristotle/soul.html>
- Berk, M., Williams, L.J., Jacka, F.N., O'Neil, A., Pasco, J.A., Moylan, S., ... & Maes, M. (2013). So depression is an inflammatory disease, but where does the inflammation come from? *BMC Medicine*, *11*(1), 1-16. DOI: 10.1186/1741-7015-11-121
- Churchland, P.M. (1986). *Neurophilosophy: Toward a unified science of the Mind-Brain*. Cambridge, MA: MIT Press. ISBN: 0-262-03116-7
- Descartes, R. (1984). *The philosophical writings of descartes (Vols. 1-2)*. (J. Cottingham, R. Stoothoff, & D. Murdoch, Trans.). Cambridge: Cambridge University Press. ISBN: 0-521-28061-7 (Vol 1), 0-521-28062-5 (Vol 2)
- Leibniz, G.W. (n.d.). *Monadology*. (R. Latta, Trans.). Project Gutenberg. Retrieved from <https://www.gutenberg.org/files/17514/17514-h/17514-h.htm>
- Levine, J. (1983). Materialism and qualia: The explanatory gap. *Pacific Philosophical Quarterly*, *64*(4), 354-361. DOI: 10.1111/j.1467-8080.1983.tb00113.x
- Meeusen, R. & De Meirleir, K. (1995). Exercise and brain neurotransmission. *Sports Medicine*, *20*(3), 160-188. DOI: 10.2165/00007256-199508030-00003
- Park, H., Creelius, M.L., Mermillod, M., Haidacher, S.J., Levin, Y., Lee, K.W., ... & Fleshner, M. (2010). Voluntary exercise increases serum BDNF levels and prevents loss of olfactory bulb interneurons in aged rats. *Neuroscience*, *168*(1), 194-206. DOI: 10.1016/j.neuroscience.2010.03.009
- Plato. (n.d.). *Phaedo*. (B. Jowett, Trans.). The Internet Classics Archive. Retrieved from <http://classics.mit.edu/Plato/phaedo.html>
- Ratey, J.J. (2008). *Spark: The revolutionary new science of exercise and the brain*. New York: Little, Brown and Company. ISBN: 978-0-316-11350-4

- [Spinoza, B.de. \(n.d.\). Ethics. \(W. Hale White, Trans.\). Project Gutenberg. Retrieved from https://www.gutenberg.org/files/38455/38455-h/38455-h.htm](https://www.gutenberg.org/files/38455/38455-h/38455-h.htm)
- [van Praag, H., Kempermann, G. & Gage, F.H. \(1999\). Running increases cell proliferation and neurogenesis in the adult mouse dentate gyrus. *Nature Neuroscience*, 2\(3\), 266–270. DOI: 10.1038/6944](https://doi.org/10.1038/6944)
- [World Health Organization \(WHO\). \(1997\). Physical activity for health: consensus statement. Geneva: WHO Press. ISBN: 9789241561770](https://www.who.int/publications/i/item/9789241561770)