

## نفس و بازتاب آن در مثنوی مولانا

محبوبه عبداللهی اهر\*

اخلاق محموده است. مولوی گوید:

تفرقه در روح حیوانی بود

نفس واحد، روح انسانی بود

(دفتر دوم، بیت ۱۸۸)

این بیت نظر به این حدیث دارد که: **الْمُؤْمِنُونَ كَنَفْسٍ وَاحِدَةٍ**، انسانها تا اسیر زندگی مادی و حیوانی اند از یکدیگر جدا هستند و خود را متعدد می بینند اما وقتی که جان حیوانی آنها به کمال برسد و تبدیل به روح انسانی شود، یکی می شوند.

نفس اماره و لوامه و مطمئنه، جمله اسامی اوست به حسب مراتب مختلفه و اوصاف متقابله. در هر مرتبه ای به سبب وصفی دیگر اسمی دیگر یافته است. در اوایل تا هنوز ولایت وجود تحت تصرف استیلا و غلبه او بود، او را نفس اماره خوانند و در اواسط چون تدبیر ولایت وجود به تصرف دل مفوض گردد و نفس به رتبه اطاعت و انقیاد او متقلد شود، و هنوز از نوازع صفات نفس و تمرد و استعصاء او بقایای چند

\* عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور، مرکز تبریز.

**چکیده:** نفس مراتب دارد: نفس اماره، نفس لوامه، و نفس مطمئنه. مولانا اصطلاحات نفس سبعی و نفس بهیمی را به کار می برد. مولانا نفس را چون دزدی می داند که طاعات و عبادات ما را از انبار وجودمان می رباید. گاه نفس را به دوزخی تشبیه می کند که خود همچون اژدهاست. او نفس را سرمنشأ تمام گمراهیها می شمارد. قرآن در آیه دوم از سوره «القیامه» به نفس لوامه اشاره و از آن به روح انسانی که دچار لغزش شده تعبیر می کند.

در این مقاله، نویسنده با ارجاع به اشعار مولانا و، همچنین، برخی منابع معتبر انواع نفس را توضیح می دهد و به موازات آن راههای درمان امراض نفس و چگونگی مبارزه با آن را بیان می کند.

**کلیدواژه:** تاریخ ادبیات ایران، مثنوی، جلال الدین رومی، اصطلاحات عرفانی در شعر، نفس.

### مقدمه

در تعریف نفس گفته اند: جوهر مجردی است که در ذات نیاز به ماده ندارد ولی در فعل نیاز به ماده دارد. ابوالقاسم قشیری گوید: نفس لطیفه مودعه ای است در قالب که محل اخلاق مذمومه است همان طور که روح محل

آدمی با این دو کی ایمن بود  
بت، سیاهابه است در کوزه نهان  
نفس مر آب سیه را چشمه دان  
آن بت منحوت چون سیل سیاه  
نفس بتگر، چشمه ای بر آب راه  
صد سبو را بشکند یک پاره سنگ  
و آب چشمه می زهاند بی درنگ  
بت شکستن سهل باشد، نیک سهل  
سهل دیدن نفس را جهل است جهل  
صورت نفس ار بجویی، ای پسر!  
قصه دوزخ بخوان با هفت در  
هر نفس مگری، و در هر مکر از آن  
غرقه صد فرعون با فرعونیان  
در خدای موسی و موسی گریز  
آب ایمان را ز فرعون می ریز

(دفتر اول، ابیات ۷۸۵-۷۷۶)

در این ابیات مولانا نفس را منشأ تمام بت پرستیها و  
گمراهیها می داند: نفس مثل سنگ آتش زنه و آهن  
است که با هم جرقه ایجاد می کنند و این جرقه را با  
آب هدایت و ارشاد می شود خاموش کرد. و باز بت و  
بت پرستی را به آب آلوده ای تشبیه می کند که در  
کوزه است اما چشمه جوشان این سیاهابه نفس است  
و هشدار می دهد که خطر نفس را کوچک و آسان  
نباید گرفت و می گوید اگر بخواهی تصویری از نفس  
آدمی داشته باشی دوزخی است که از راههای گوناگون  
می تواند تو را بفریبد و در نهایت مولانا بار دیگر  
هشدار می دهد که نفس در هر نفس می تواند مگری  
به کار بندد که در آن فرعونها و گروههای فرعونیان و  
ساحران نهفته باشند. برای آنکه از این مکرهای نفس  
آسوده باشی به موسی و خدای موسی پناه ببر (سجادی،  
ذیل «نفس»: ۱۳۶۳).

سگ نفس: هین! سگ نفس تو را زنده نخواه

مانده بود، و بدان جهت پیوسته خود را ملامت کند، آن را  
نفس لوامه خوانند. و در اواخر چون عروق نزاع و کراهت به  
کلی از وی منتزع و مستأصل گردد و از حرکت منازعت با  
دل، طمأنینت یابد و تحت جریان احکام رام گردد و کراهتش  
به رضا مبدل شود، آن را نفس مطمئنه خوانند (همان).

مولانا برای بیان معانی ذهنی و حالات درونی خود  
در مورد نفس مواد زیادی را به کار گرفته؛ از جمله می  
توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱. **نفس اماره** (نفس سبعی و نفس بهیمی) که از آن با  
تعبیر گوناگونی یاد شده است:

**نفس خس:** کسب فانی خواهدت این نفس خس

چند کسب خس کنی؟ بگذار و بس

(دفتر دوم، بیت ۲۶۱۲)

**نفس ظلوم:** ظالم از مظلوم، آن کس پی برد

کو سرنفوس ظلوم خود بُرد

(دفتر سوم، بیت ۲۴۳۷)

**نفس گبر (کافر و بی دین):** ای برادر! صبر کن بر درد نیش

تا رهی از نیش نفس گبر خویش

(دفتر اول، بیت ۳۰۱۵)

**نفس دزد:** گورد نفس دزد و کار او میبچ

هر چه آن به کار حق، هیچ است هیچ

مولانا در این بیت نفس را چونان دزدی می شمارد که  
متاع اعمال و عبادات را از انبار وجود ما می رباید:

**نفس دوزخ:** دوزخ است این نفس و دوزخ ازدهاست

کو به دریاها نگردهد کم و کاست

(دفتر اول، بیت ۱۳۸۴)

**نفس بتگر:**

مادر بتها بت نفس شماسست

زانکه آن بت مار و این بت ازدهاست

آهن و سنگ است نفس و بت شرار

آن شرار، از آب می گیرد قرار

سنگ و آهن ز آب کی ساکن شود؟

کو عدو جان توست از دیرگاه

(دفتر دوم، بیت ۴۷۷)

و یا: آلت اشکار خود جز سنگ مدان

کمتراک انداز سگ را استخوان

(دفتر اول، بیت ۲۸۸۹)

و یا: گر معلم گشت این سگ، هم سگ است

باش ذلت نفسه، کو بد رگ است

(دفتر ششم، بیت ۴۸۳۳)

**گرگ نفس:** که بیاید از جهت تا بی جهت

تا ندراند شما را گرگ مات

(دفتر ششم، بیت ۱۰۶)

**اژدهای نفس:** آنچه در فرعون بود، آن در توهست

لیک اژدهات محبوس چه است

(دفتر سوم، بیت ۹۷۱)

و یا: نفست اژدهاست، او کی مرده است؟

از غم بی آلتی افسرده است

(دفتر سوم، بیت ۱۰۵۳)

و یا: نفس اژدهاست، با صد زور و فن

روی شیخ او را زمرد، دیده کن

(دفتر سوم، بیت ۲۵۵۰)

**خفاش نفس:** کان تف خورشید شهوت بر زند

آن خفاش مرده ریگت پر زند

(دفتر سوم، بیت ۱۰۶)

**گاو نفس:** گاو نفس خویش را زودتر بکش

تا شود روح خفی زنده به هُش

(دفتر دوم، بیت ۱۴۵۰)

و یا: نفس آن گاو است و آن دشت این جهان

کو همی لاغر شود از خوف نان

(دفتر پنجم، بیت ۲۸۶۸)

**خرنفس:** دان که این نفس بهیمی نر خر است

زیر او بودن از آن ننگیتر است

(دفتر پنجم، بیت ۱۳۹۴)

**موش نفس:** نفس موشی، نیست الا لقمه رتد

قدر حاجت موش را عقلی دهد

(دفتر دوم، بیت ۳۲۸۴)

## ۲. نفس لوّامه

نفس لوّامه اصطلاحی است که در آیه ۲ سورة القیامه به کار رفته و تعبیری است برای روح انسانی که به لغزشهای خود توجه یافته است و از این جهت است که نجم الدین رازی در *مرصادالعباد* آن را ظالم بر خویش می داند، زیرا استعداد پیمودن راه درست را دارد اما باز به راه نادرست می رود و خود را سرزنش می کند. مولانا گوید:

چون ز بند دام، باد او شکست

نفس لوّامه براو یابید دست

(دفتر پنجم، بیت ۲۰۶۴)

«باد» یعنی غرور و خودبینی و معنی بیت این است که آدم حریص وقتی که گرفتار می شود در درون خود را ملامت می کند.

## ۳. نفس مطمئنه

نفس مطمئنه اصطلاح قرآنی است و در آیه های ۱۷ تا ۲۰ سورة الفجر، پروردگار به نفس مطمئنه خطاب می کند که به سوی پروردگارت برگرد و مخاطب این آیات روح انسانی است که با ایمان و با یاد خدا آرامش یافته است.

نجم الدین رازی در تعریف *نفس مطمئنه* می نویسد: نفس انبیاء و خواص اولیاست که در صف اول بوده اند در عالم ارواح. مولانا گوید:

روی نفس مطمئنه در جسد

زخم ناخنهای فکرت می کشد

(دفتر پنجم، بیت ۵۵۸)

در کلام مولانا روح مرد کامل و واصل مورد نظر است که وجهه مادی و این جهان را رها کرده است و به همین دلیل فکرتها و اشتغالات این جهانی را موجب

تشویش آن می داند.

که نقصان این دو، سبب نقصان نفس و بدن است و زیادتی این دو، سبب نقصان عقل و ایمان.

پس این دو صفت را باید در حد اعتدال نگه داشت تا در مقام بهیمی و سبعی نیفتد و دیگر صفات ذمیمه از آن تولد نکنند که اگر هوا از حد اعتدال تجاوز کند شره و حرص و امل و خست و پستی و خیانت پدید آید و اعتدال هوا آن است که جذب منافع که خاصیت اوست به قدر حاجت ضروری کند در وقت احتیاج که اگر به زیادت از احتیاج میل کند «شره» پدید آید و اگر پیش از وقت احتیاج میل کند «حرص» تولد کند و اگر هوا میل به جهت بیش نهاد [فزونی گرفت]، امل ظاهر شود و اگر میل به چیزی رکیک دون کند دنائت و خست پدید آید و اگر میل به چیزی رفیع و لذیذ کند شهوت زاید و اگر میل به نگاهداشت کند بخل گردد و این همه از قبیل اسراف است و اگر از انفاق بترسد که در فقر افتد بددلی خیزد و اگر صفت هوا در اصل خلقت مغلوب افتد و ناقص بود، فرومایگی و پستی پدید آید.

اگر صفت غضب از حد اعتدال تجاوز کند، بدخوبی و تکبر و عداوت و تندی و خودرایی و استبداد و بی ثباتی و کذب و عجب و تفاخر و ترفع متولد شود و اگر نتواند غضب راندن، حقد در باطن پدید آید و اگر صفت غضب در اصل ناقص و مغلوب افتد «بی حمیتی و بی غیرتی و کسالت و ذلت و عجز» آورد.

و اگر این هر دو صفت هوا و غضب غالب افتد «حسد» پدید آید زیرا که به غلبه هوا هرچه با کسی بیند و او را خوش آید بدان میل کند و از غلبه غضب نخواهد که آن کس را باشد و حسد این است که آنچه دیگری دارد خواهی که تو را باشد و نخواهی که او را باشد.

برای هر یک از این صفات ذمیمه، منشأ درکتی از درکات دوزخ است و چون این صفات بر نفس مستولی شود و غالب گردد طبع نفس مایل به فسق و فجور و قتل و ایذاء و انواع فسادات شود.

## شناخت فضایل و امراض نفس

مولانا فرماید:

بهر این بعضی صحابه از رسول  
ملتمس بودند مکر نفس غول  
کو چه آمیزد ز اغراض نهان  
در عبادتها و در اخلاص جان؟  
فضل طاعت را بختندی از او  
عیب ظاهر را بختندی که: کو؟  
مو به مو و ذره ذره مکر نفس  
می شناسیدند چون گل از کرفس

(دفتر اول، ابیات ۳۷۰-۳۶۷)

یارانی که از پیامبر درباره مکر نفس سؤال می کردند در پی این بودند که جلوه های مکر نفس را در امور جاری و ظاهر پیدا کنند و جزء به جزء و ذره ذره آن را چنان بشناسند که ما گل سرخ را از یک گیاه ساده تشخیص می دهیم.

برای شناخت نفس و فضایل و امراض آن باید بدانیم که نفس را دو صفت ذاتی است و باقی صفات ذمیمه که او را صفات فعل است از این دو اصل تولد می کند اما آن دو صفت که ذاتی اوست، هوا و غضب است و این هر دو از خاصیت عناصر اریعه است که مادر نفس بود. هوا میل و قصد باشد به سوی سفلی و میل و قصد کردن به سفلی از خاصیت آب و خاک است و غضب ترفع و تکبر و چیرگی است و آن صفت با دو آتش است. پس این دو صفت ذاتی نفس را مادر آورده است و خمیرمایه دوزخ این دو صفت است و دیگر درکات دوزخ از آن تولد کند و این دو صفت هوا و غضب به ضرورت در نفس می بایست تا به صفت هوا، جذب منافع خویش کند و به صفت غضب، دفع مضرات از خویش کند تا در عالم کون و فساد وجود، او باقی ماند و پرورش یابد.

اما این دو صفت را حد اعتدال نگه می باید داشت

فلاسفه می‌پنداشتند که برای پاکی نفس از پلیدیها صفات هوا و غضب و شهوت و دیگر صفات ذمیمه به کلی محو می‌باید کرد. به سالها رنج بردند و آن به کلی محو نشد ولیکن نقصان پذیرفت و از آن نقصان صفات ذمیمه دیگر پدید آمد. چنانکه از نقصان هوا، «فرومایگی و دنائت همت پدید آمد و از نقصان غضب، بی‌حمیتی و سستی در دین و بی‌غیرتی و جبانی پدید آمد. مولوی گوید:

هین مکن خود را خصی، رُهبان مشو  
زانکه عفت هست شهوت را گرو  
بی‌هوی، نهی از هوی ممکن نبود  
هم‌غزا با مردگان نتوان نمود

او معتقد است که عفت موقعی ممدوح است که شهوت وجود داشته باشد و آدمی بتواند در قبال هوای نفس، مقاومت کند و اگر شهوت نباشد، عفت مورد پیدا نمی‌کند.

مشایخ نیز گفته‌اند:

اگر هوا نبودی هیچ کس را راه به خدا نبودی! زیرا که هوا، نمرود نفس و چون کرکسی آمد و غضب چون کرکسی دیگر، هر وقت که نمرود نفس بر این هر دو کرکس سوار شد و طعمه کرکسان بر صوب علوی است کرکسان روی سوی علو نهند و نمرود نفس سفلی را به مقامات علوی رسانند.

و آن چنان است که چون نفس اماره تبدیل به نفس مطمئنه شد و بر هر دو صفت هوا و غضب غالب شد روی هوا و غضب از اسفل بگرداند و سوی اعلی آورد تا مطلوب ایشان قربت عزت شود نه تمتعات عالم بهیمی و سبعی. چون هوا، قصد علو کند همه عشق و محبت گردد و غضب چون روی به علو آرد همه غیرت و همت گردد.

نفس به عشق و محبت روی به حضرت نهد و به غیرت و همت در هیچ مقام توقف نکند و به هیچ التفات ننماید جز به حضرت عزت و روح را این دو

آلت تمامتر وسیلتی است در وصول به حضرت (غزالی: ۴۵).

در علم روان‌شناسی و علم نفس نیز این مسئله مسلم شده است که نفس انسانی سه قوه مخالف و ضد هم دارد که هر قوتی به اعتبار خود منشأ افعال و کرداری است که از قوه دیگر مختلف است و چون هر یک از این قوتها بر دیگری چیرگی و غلبه یابد دیگران مغلوب یا مفقود می‌شوند: قوه ناطقه، که آن را نفس ملکی نیز نامیده‌اند که منشأ فکر و تمیز و تشخیص و شوق نظر در حقایق امور است؛ قوه غضبی، که آن را نفس سبعی نیز گویند و آن منشأ غضب و خشم و دلیری و اقدام به کارهای خطرناک و شوق مسلط شدن و سربلندی جستن و مقام پرستی است؛ قوه شهوانی، که آن را نفس بهیمی نیز گفته‌اند و آن منشأ خواهش نفسانی و طلب غذا و شوق لذت جویی به خوردنیها و نوشیدنیها و ازدواج است.

از اینجا معلوم می‌شود که شماره و تعداد فضایل نفس مطابق با تعداد شماره‌های این سه قوه خواهد بود؛ زیرا هرگاه که حرکت نفس ناطقه به طرف اعتدال و میانه روی باشد در ذات خویش، شوق او به اکتساب معارف حقیقی باشد و هرگاه حرکت نفس سبعی به اعتدال بود و انقیاد نماید نفس عاقله را و قناعت کند بر آنچه نفس عاقله بهره و نصیب او شمارد و هیجان بی‌موقع و تجاوز از حد ننماید، در آن صورت فضیلت «حلم» برای نفس به وجود می‌آید و هرگاه قوه نفس بهیمی به اعتدال و میانه روی گراید و فرمانبرداری از عقل نماید بر آنچه نفس عاقله بر او بسنده کند در آن صورت فضیلت حاصل شود و در صورت به هم آمیختن این سه قوه و با سازگاری آنها حالتی شبیه آنها به وجود می‌آید که تمام و کمال فضیلتها به آن بود و آن را «فضیلت عدالت» خوانند (طوسی، ۱۳۶۳: ۲۷-۲۶).

چون قوای نفس انسانی در سه نوع محصور است: ۱. قوت تمیز؛ ۲. قوت دفع؛ ۳. قوت جذب و انحرافات هر

به همین جهت است که پیامبر اکرم (ص) فرموده است:  
**أَعْدَى عَدُوِّكَ نَفْسُكَ الَّتِي بَيْنَ جَنْبَيْكَ.**

با توجه به این نکته است که مولوی گوید:

سهل شیری دان که صفها بشکند

شیر آن است آنکه خود را بشکند

(دفتر اول، بیت ۹۸)

چون نفس در درون ماست و گریز از آن محال

از که بگریزیم؟ از خود؟ ای محال

(دفتر اول، بیت ۹۷۴)

پس مبارزه با نفس سخت است و مرد آن است که  
 نفس را بتواند شکست دهد، و در حدیث است: **طُوبَى  
 لِمَنْ دَلَّ نَفْسَهُ** (خوشا به حال آنکه نفس ذلیل او شود). در این  
 باب مولانا ایباتی دارد:

ای خنک آن را که دَلَّتْ نَفْسُهُ

وای آن کز سرکشی شد گُهِ او

(دفتر چهارم، بیت ۲۷۴۷)

و یا:

ای خنک آن را که دَلَّتْ نَفْسُهُ

وای آن کس را که بُرِدَى رَفْسُهُ

(دفتر سوم، بیت ۳۷۹۶)

و یا:

گفت آن که هست خورشید ره او

حرف طوبی هر که دَلَّتْ نَفْسُهُ

(دفتر چهارم، بیت ۳۳۴۵)

#### مجاهده

مورد اتفاق مکتبهای عرفانی است که نیل به کمالات  
 معنوی تنها در سایه تلاش و کوشش پی گیر و مشقت  
 بار است و نازپروردان تنعم نمی توانند راه به دوست  
 ببرند.

بدان که هیچ راهی که آدمی در وی قدم زند نیکوتر  
 و پاکتر از مبارزه با هواهای نفسانی که جهاد اکبر است،  
 نیست. رسول اکرم (ص) فرمود: **«الْمُجَاهِدُ مَنْ جَاهَدَ فِي اللَّهِ**

یک از دوگونه امکان پذیر است یا از خللی که در کمیت  
 قوت باشد یا از خللی که در کیفیت قوت افتد و آسیب  
 کمیت، یا تجاوز از حد بودن باشد به طرف زیادت و یا  
 تجاوز از حد باشد در جانب نقصان.

اما افراط در قوت تمیز مانند خبث و گریزی و دها بود  
 در آنچه تعلق به عمل دارد و اما تفریط در نفس چون  
 بلاهت و بلادت در عملیات و قصور نظر از مقدار  
 واجب مانند اجرای احکام محسوسات بر مجردات در  
 نظریات.

افراط در قوت دفع چون شدت غیظ و فرط انتقام و  
 غیرت نه به موضع خویش و مشابهت نمودن به  
 درندگان است و تفریط در آن بی غیرتی و بی حمیتی و  
 سستی طبع و شباهت داشتن به خواهای زنان و کودکان  
 است.

پس معلوم می شود که برای نفس امراض زیادی  
 حادث می شود و از ترکیبات آن امراض، مرضهای  
 دیگری نیز به وجود می آیند. بعضی از امراض مهلکه  
 هستند که ریشه امراض مزمن آن باشد و آن مانند  
 حیرت و جهل بود در قوت نظری و غضب و بددلی و  
 خوف و حزن و حسد و امل و بطالت در قوتهای دیگر  
 (همو، ص ۶۷).

#### راههای درمان امراض نفس و مبارزه با آن

بدان که برای تو نفس دشمنی است دوست صفت که  
 حیلت و مکر او را نهایت نیست و دفع شر او کردن و او  
 را مقهور گردانیدن مهمترین کارهاست زیرا که او  
 دشمنترین جمله دشمنان است از شیاطین و دنیا و کفار،  
 مولانا گوید:

مردم نفس از درونم در کمین

از همه مردم بتر در مکر و کین

(دفتر اول، بیت ۹۱۰)

نفس آدمی مانند مردم فریبکار و حيله گر است زیرا  
 تمام هوسها و خواستههای ناپسند از نفس بر می خیزد.

که از تقصیر در وجود آمده باشد و صفای حضور عاشق و معشوق تزکیه‌نفس و تصفیة دل را گویند از آرایش اخلاق ذمیمه و رذایل صفات بشری (نوربخش، ۱۳۷۱)، تحمل رنج و مشقت و نامرادی برای تهذیب نفس را ریاضت گویند.

### ریاضت جسمانی

مردن تن در ریاضت زندگی است  
رنج این تن، روح را پابندگی است  
تا بقای خود نیند سالکی  
چون کند تن را سقیم و هالکی  
این ریاضتهای درویشان چراست  
کان بلا بر تن، بقای جان ماست

(همای، ۱۳۷۶: ۵۰۵۵/۱)

مولانا به ریاضتهای جسمانی در تحصیل کمال نفسانی معتقد است و کوشش و مجاهدت را از این جهت که مقدمه حصول استعداد و قابلیت فیض الهی است لازم و معتبر می‌داند و می‌گوید هر چند که مجاهدات و اعمال بشر ذاتاً مستلزم حصول نتیجه نیست، اما شرط حصول هست. پس نمی‌توان از اعمال و عبارات ظاهری دست برداشت (همان، ۷۵۳/۲).

### الف) تربیت قالب انسان مطابق با شریعت

اما اینکه پنج رکن شریعت به منزله دندانۀ کلید طلسم گشای بند پنج حس است از آن است که انسان را به واسطه پنج حس، آفاتی و حاجی پدید آمده است که به مقام بهایم و انعام رسیده است، بلکه فروتر رفته. بهایم و انعام را برخوردار از عالم سفلی است به واسطه این پنج حس. پس این پنج حس آدمی را داده اند و او را از عالمهای دیگر به واسطه آلات دیگر که بهایم ندارند برخوردار از نهادند. اگر به کلی به تمتع عالم بهیمی مشغول شود به کلی از عالمهای دیگر بازماند، چون بهایم باشد و بدتر. دیگر آنکه هر ظلمت و کدورت که در قالب به واسطه حرکات طبیعی پدید آید که بر وفق

و قوله عم رَجَعْنَا مِنَ الْجِهَادِ الْاَصْغَرِ إِلَى الْجِهَادِ الْاَكْبَرِ». بازگشتیم از جهاد کوچک به سوی جهاد اکبر و بزرگتر. گفتند: یا رسول الله، جهاد بزرگتر کدام است؟ فرمود: مجاهدت نفس و رسول(ص) مجاهدت نفس را بر جهاد تفضیل و برتری داد از آنچه رنج آن زیادت بود از رنج جهاد و غزو (هجوبیری، ص ۲، ۲۵۱).

مجاهدت، مخالفت است هر چیزی را که رقم انسانیت بر وی باشد و ثمره او راه نمودن است به حق تعالی. در قرآن مجید آمده است: «وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا». چون کسی برای او همه چیزها را دست بدارد، لابد او نیز همه نیکوییها به وی رساند. رسول خدا فرمود: من کان الله، کان الله لهُ. و هر راه که آدمی بر آن رود وی را در آن طمع باشد و هوای او در آن مجال یابد و نفس او را در آن نصیب بود الا راه مجاهدت که هوا در دیگر راهها زنده باشد و در مجاهدت بمیرد. پس مجاهدت سبب عزل انسانیت است و تخم کشف اسرار حقیقت (زرین کوب، ص ۲۳۳).

مولوی نیز ما را به سعی و طلب و کوشش اندرز می‌دهد. طلب را مفتاح مطلوبات می‌خواند و می‌گوید انجام گرفتن هر کاری بسته به همت و قوت داعی است و هر قدر داعی قویتر باشد موانع ضعیفتر می‌شود (همای، ۱۳۷۶: ۵۵۰).

سایه حق بر سر بنده بود

عاقبت جوینده یابنده بود

گفت پیغمبر که چون کوبی دری

عاقبت زان در برون آید سری

چون نشینی بر سر کوی کسی

عاقبت بینی تو هم روی کسی

چون ز چاهی می‌کنی هر روز خاک

عاقبت اندر رسی در آب راه

شست و شوی آلودگیها از طریق ریاضت (تزکیه نفس)  
آلودگی اتصال دل را گویند به صفات بهیمی و سبعی  
در طور قالبی و شست و شوی برداشتن خرده‌ها را گویند

سودمند نخواهد افتاد، چرا که وجود عرضی طبعاً زوال پذیر است و تجسم اعمال منوط به صورت فعلیت جوهری ذاتی است.

آن زمان کاین جان حیوانی نماند  
جان باقی بایست برجا نشانسد  
جوهری داری ز انسان یا خری  
این عرضها که فنا شد چون بری  
این عرضهای نماز و روزه را  
چونکه لایقی زمانین انتفی  
نقل نتوان کرد مر اعراض را  
لیک از جوهر برند امراض را  
تا مبدل گشت جوهر زین عرض  
چون ز پرهیزی که زایل شد مرض  
گشت پرهیز عرض، جوهر بجهد  
شد دهان تلخ از پرهیز، شهد

(همایی، ۱۳۷۶: ۲۷۹/۱)

### ۲) روزه

اما روزه انسان را به مقام ملائکه می رساند و باعث می شود که انسان از آلودگیها و زشتیها مبرا شود و حجابی دل او را نگیرد که خوردن خاصیت حیوان است و ناخوردن صفت فرشتگان و صفت خداوند تعالی تا بدین طریق انسان بر ترک خلقهای حیوانی خویش پشت پا زده و متخلق به اخلاق حق می شود.

### ۳) زکات

جوشش و افزون زر اندر زکات  
عصمت از فحشا و منکر در صلات  
آن زکاتت کیسه ات را پاسبان  
آن صلاتت هم ز گرگان شد شبان

(همان، ۳۵)

زکات تزکیه نفس انسان از صفات حیوانی است و انسان را به صفات حق متصف می کند زیرا صفت

مراد نفس رفته باشد به واسطه تعبدات شرعی که برخلاف مراد نفس می رود، برخیزد (مولوی، ۱۳۶۲، فیه ما فیه: ۱۱).

### ۱) نماز

گفت پیغمبر رکوعست و سجود  
بر در حق کوفتن حلقه وجود  
حلقه آن در هر آنکو می زند  
بهر او دولت، سری بیرون کند

در نماز این اشارت است که اول تکبیر بگوی یعنی تکبیر بر عالم حیوانی و بهیمی کن و بند آز مشو، روی از جمله اغراض و اعراض دنیاوی بگردان و هر دو دست برآور، یعنی دنیا و آخرت برانداز از نظر همت و از خود سفر کن. اول از قیام انسانی که شکل تجبر و تکبر و انانیت است، به رکوع حیوانی آی که شکل تواضع و خضوع و انکسار است و از آنجا به سجود که شکستگی و فکندگی و افتادگی و مذلت نباتی است آی، تا به تشهد شهود و حضور اول باز رسی تا چون بدین در اندر آیی، به همان نردبانی که فرو آمدی، بر شوی و صفت مناجات نمازی او را از مرتبه حیوانی و خواهشهای نفسانی به مقام ملکی برساند و از گفت و شنید خلق و تسویلات شیطانی به مناجات و مکالمه حق آورد.

در این باب مولوی گوید که طاعات و عبادات صورتی ظاهری از اعراض جسمانی است و فایده اش این است که به تکرار این اعمال ملکه نفسانی تحصیل شود و تبدیل مزاج روحانی و تحقق فعلی جوهری دست دهد. و اجرای وظایف و فرایض مذهبی در حکم پرهیزی است که مقدمه دفع مرض شده باشد یعنی مثلاً شخص نمازگزار فقط به صورت قشر عبادت قانع نشود بلکه چنان کند که به مرحله حقیقی ان الصلوه تنهی عن الفحشاء و المنکر محقق گردد و آنچه در صورت ظاهر است به مقام فعلیت ایمان و فضایل اخلاقی برسد و اگر اعمال صورتی به مرتبه تحقق و فعلیت معنوی و تبدیل مزاج نفسانی منتهی شود، موجب سعادت و رستگاری جاودانی نخواهد بود و در قیامت



حیوانی آن است که جمع کند و به کس ندهد و آدمی را از جمع کردن چاره نیست و اگر از آن چیزی که انباشته است چیزی ندهد در آرایش صفت حیوانی می ماند. مولوی در باب اینکه زکات موجب ازدیاد و برکت مال است گوید:

گر نماند از جود در دست تو مال  
کی کند فضل الهت پایمال  
هر که کارد گردد انبارش تهی  
لیکش اندر مزرعه باشد بهی  
مال در ایثار اگر گردد تلف  
در درون صد زندگی آید خلف

(همان، ۳۶)

#### ۴) حج

اما حج اشاره دارد بر اینکه انسان به حضرت عزت مراجعت نماید و حج بشارت می دهد به وصول به حضرت خداوندی، یعنی ای قرار گرفته در شهر انسانیت و مقیم سرای طبیعت حیوانی گشته و از کعبه وصال ما بی خبر مانده چند در این منزل بهیمی مقام کنی و پای بسته صفات ذمیمه شیطانی و سبعی باشی و دست در گردن دشمنان من آری و به مزخرفات نعیم دنیای در جوال غرور شیطان شوی؟ برخیز و مردانه این همه بند و پابند از هم بگسل و از زن و فرزند و خویشاوندان و مال و منال وداع کن و دل که نظرگاه خاص ماست از آرایش تعلقات ایشان پاک گردان و قدم از این منازل و مراحل خوش آمد دنیا و هوا و طبع بیرون نه و بادیه نفس اماره را قطع کن.

چون به احرامگاه دل رسیدی، به آب انابت غسلی بکن و از لباس کسوت بشریت مجرد شو و احرام عبودیت دربند و لیبک عاشقانه بزن و به عرفات معرفت درآی و بر جبل الرحمه عنایت برآی.

#### ب) زهد و تقوی

زهد یکی از مقاماتی است که سالک باید آن را طی

کند. زیرا در تصوف باید از رنگ تعلق آزاد بود و به خاطر وصول به حق از جهان و هر چه در او هست گذشت، و این مرحله حد کامل است که خاص متتهیان است. چه، زهد مبتدیان دست و دل شستن از مال و محبت دنیاست، و زهد متوسطان ترک لذات نفس است و زهد واصلان، چهار تکبیر زدن است یکسره بر هر چه که هست (رجایی بخارایی، ۱۳۷۰: ذیل «زهد»).

ان الذین آمنوا و عملوا الصالحات انا لا نُضِیعُ اَجْرَ مَنْ  
اَحْسَنَ عَمَلًا مِنْ اَحْسَنَ بِالتَّقْوٰی

احمد مسروق، رحمه الله علیه، گوید: هر که محسن شود در تقوی، آسان گردد بروی اعراض از دنیا و همو گوید: تقوی آن است که به گوشه چشم به لذات دنیا بازنگری و به دل بدان تفکر نکنی و در باطل نگرستن معرفت از دل ببرد.

یحیی بن معاذ، رحمه الله علیه، گوید: زهد آن است که ترک دنیا کند و زهد آن است که به ترک دنیا حریصتر باشد از حرص بر طلب دنیا، چرا که پیامبر اکرم (ص) نیز فرماید: حب الدنيا رأس کل خطیئه.

و نیز شبلی را از زهد پرسیدند، گفت:

به حقیقت خود زهد هیچ چیزی نیست. اگر زهد اندر چیزی آرد که او را نیست آن چه او را نیست اندر وی زهد نباشد و اگر زهد آرد اندر چیزی که مر او راست چون با وی است و نزدیک وی است چگونه زهد آرد (عطار، ص ۲۰). مولوی گوید:

این قدر گفتیم باقی فکر کن

فکر اگر جامد شود، رو ذکر کن

ذکر آرد فکر را در اهتزاز

ذکر را خورشید این افسرده ساز

آن طور «فکر» که مولوی در این ابیات وصف کرده است چیزی غیر از همان مراقبه و مشاهدات فرح بخش روحانی نیست. باز در جای دیگر گوید:

فکر کن تا وارهی از فکر خود

لوازم جهد و کوشش در طاعت و عبادت حق تعالی محسوب می شود به شرط اینکه درخواست دعا مقصور بر حواجی دنیوی نباشد.

و در آیه «أَدْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ» مقصود این است که هر کس خدا را در ذکر خفی یا جلی به خلوص نیت و کمال ایمان بخواند، خداوند با زبان حال و اشارات معنوی او را جواب می گوید. و خداوند تضرع و زاری بنده مؤمن پاک را دوست می دارد و، بدین سبب، اجابت دعای او به تأخیر می اندازد که آواز دعا و ذکر و ناله مشتاقانه او را بیشتر بشنود.

ناله مؤمن همی داریم دوست  
گو تضرع کن که این اعزاز اوست  
خوش همی آید مرا آواز او  
و آن خدایا گفتن و آن راز او

### ریاضت روحانی

باید توجه کنیم که عبادت‌های جسمانی برای تحصیل ملکه نفسانی و تبدیل مزاج روحانی است و در صورتی که طاعات و عبادات تنها قشر عرضی ظاهر باشد و در روح اثر نگذارد یعنی روح با جسم در خلوص یقین و ایمان به بندگی حق تعالی یار نباشد و اعمال صوری به مرتبه تحقق و فعلیت معنوی و تبدیل مزاج نفسانی منتهی نشود، موجب سعادت و رستگاری جاودانی نخواهد بود و در قیامت سودمند نخواهد افتاد.

پس دانستیم که تحصیل کمال نفسانی برای بشر جز از راه تبدیل مزاج روحانی و ولادت ثانی که صوفیه آن را قیامت صغری و حشر قبل از نشر می گویند و از طریق موت ارادی، موتوا قبل ان تموتوا دست می دهد، ممکن نیست.

درضمن، تنها ریاضت‌های جسمانی نیست که در تبدیل مزاج روحانی و تحصیل کمالات نفسانی مؤثر است بلکه این تبدیل مزاج و ولادت دوم از طریق ریاضات روحانی نیز امکان پذیر است.

ذکر کن تا فکر گردی در حسد  
ذکر گو تا فکر تو بالا کنسد  
ذکر گفتن فکر را والا کنسد

و یا:

ذکر حق پاک است چون پاکی رسید  
رخت بر بندد برون آید پلید  
چون در آید نام پاک اندر دهان  
نی پلیدی ماند و نی آن دهان

(همایی، ۱۳۷۶: ۲/۵۹۹-۵۶۰)

حالت مراقبه معمولاً امر اختیاری است که با نیروی اراده و توجه باطن و قوت جمعیت حواس که عالیترین مراتب حضور قلب است حاصل می شود و به همین وسیله است که صور ملکوتی و اشباح مثالی اشخاص، به ویژه اولیاء و مشایخ و اقطاب، را در باطن مشاهده می کنند و چه بسا که در آن حال نیز از ایشان فیض می گیرند و جماعتی از صوفیه سکینه قلب را به همین امر تفسیر کرده اند. در ذکر و فکر نیز شرط است که از روی عشق و بیخودی باشد نه ساختگی و به خودبندی.

جمله دانسته که این هستی فح است  
ذکر و فکر اختیاری دوزخ است

(همان: ۷۰۱-۶۹۹)

در آیه کریمه قرآن مجید می خوانیم که خداوند کریم خطاب به بنی آدم می گوید:  
فاذکرونی اذکرکم «مرا یاد کنید تا شما را یاد کنم».

### (د) دعا

در حدیث داریم که «ادع الله بلسان تعصه»؛ یعنی خدا را با زبان و دهانی بخوان که با آن گناه نکرده باشی. اما پاک کردن دهان گناهکار یعنی تطهیر روح از آلودگیهای معاصی و رنگ و تیرگی شهوات جسمانی جز با تبدیل مزاج روحانی و ولادت ثانی ممکن و میسر نیست (همایی، ۱۳۷۶: ۱/۵۲-۳۵۰).

پس تضرع و الحاح و گریه و ناله بر درگاه خداوند نیز از

## الف) عشق

پوزبند وسوسه عشق است و بس  
ورنه از وسواس کی رسته است کس

(همایی، ۱۳۷۶: ۷۹۳/۲)

صوفیان عشق را صفت حق تعالی و لطیفه عالی و روحانی انسانیت می دانند و سلامت عقل و حس را بدان بر می سنجند و نیز عشق را وسیله تهذیب اخلاق و تصفیه باطن می شمارند و اگر گاهی دیوانگی و جنونش خوانده اند، از آن بیماری جنون که مرضی عصبی است اراده نکرده اند و بدین دیوانگی، جدایی از حالات ظاهری خلق و اعراض از ماسوی و توجه همت به خدا خواسته اند، بدان مناسبت که دیوانگان عالمی دیگر دارند و رفتارشان به مردم عادی شباهت ندارد، چنانکه عاشق را هم عالمی جداگانه و رفتار و کرداری است که او را از دیگران امتیازی بخشد (کی منش، ۱۳۶۶: ذیل «عشق»).

در طریقه تصوف خاص مولوی نیز طریق تدبیر معالجه امراض روحانی و تبدیل اخلاق و صفات ناپسند انسانی، جز از راه عشق که دوی نخوت و ناموس و افلاطون و جالینوس نفوس است ممکن و میسر نیست.

هر که را جامه ز عشقی چاک شد  
او ز حرص و جمله عیبی پاک شد  
شادباش ای عشق خوش سودای ما  
ای طیب جمله علت‌های ما  
ای دوی نخوت و ناموس ما  
ای تو افلاطون و جالینوس ما

(همایی، ۱۳۷۶: ۲۷۶/۱)

عشق روح را لطیف و قلب را صافی و آماده کشف و حصول معرفت می سازد و آدمی را به سوی کمال می کشاند، زیرا خاصیت عشق آن است که جمیع آرزوها و آمال آدمی را به یک آرزو و منظور تبدیل می کند و آیین شرک را از بن بر می افکند و این خود نوعی از توحید و یکتاپرستی است. پس عشق چه بر صورت و چه بر معنی کیمیای تبدیل کثرت به وحدت است و عاقبت

مبین رهنمونی ما به حق تواند شد.

عاشقی گر زین سر و گرزان سر است  
عاقبت ما را بدان سر رهبر است

بنابراین، اگر قوه و قدرتی باشد که از عهده تبدیل مزاج روحانی و قلب ماهیت اخلاقی بشر درآید همین «عشق» است و بس؛ چون عشق کیمیایی است که خاک را مبدل به زر می کند؛ در قلب ماهیت و تبدیل مزاج روحانی بشر چنان است که بخیل ممسک را سخی و جواد، لئیم را کریم، جبان را شجاع، ناپاک را پاک و کافر ملحد را خداپرست دیندار می سازد.

عشق چو شد بحر را مانند ریگ  
عشق ساید کوه را مانند ریگ  
عشق بشکافد فلک را صد شکاف  
عشق لرزاند زمین را از گزاف  
هر چه جز عشق است شد ماکول عشق  
دو جهان یک دانه پیش نول عشق

(همایی، ۱۳۷۶: ۸۱۱/۲)

## ب) هدایت و ارشاد مردان خدا

هست پیر راهدان پرفطن  
باغهای نفس کل را جوی کن

(دفتر اول، بیت ۳۲۳۳)

به وسیله هدایت پیر آگاه است که می توان درون آلوده به غرور هوای نفس را مانند جوی آب لایروبی کرد. رسولان آسمانی و اولیاء خدا و مصلحان نفوس بشری ما را دستگیری و ارشاد و هدایت می کنند تا از عالم مادیات به روحانیات و از قفس تن به آسمان جان پرواز کنیم و از قید رنج و بلائی طبیعت آزاد شویم و لطیفه روح را که در کالبد ما نهفته است دریابیم و بازشناسیم یعنی ما را به خویششن شناسی، که عین خداشناسی، است رهبری و رهنمونی می کنند و روح را از گرداب حیرت و ضلالت نجات می دهند. مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ (همایی، ۱۳۷۶: ۱۳۲/۱).

گویند که می‌پنداشتی که آن به قوت و به فعل و به عمل تو خواهد شدن، آن سنت است که نهاده ام یعنی آنچه تو داری در راه ما بذل کن بعد از آن بخشش ما در رسد در این راه بی پایان تو را می‌فرماییم که با این دست و پای ضعیف سیر کن ما را معلوم است که با این پای ضعیف این راه را نخواهی طی کردن. الا که در این راه بروی چنانکه از پای درآیی و بیفتی و تو را دیگر هیچ طاقت رفتن نماند (همان: ۷۸/۱).

باید توجه داشت که هر چند مجاهده و ریاضت در این مسیر لازم و ضروری است اما کافی نیست بلکه جذبه و عنایت الهی است که کارساز و مشکل‌گشا است و حتی اشکالی نمی‌بیند در اینکه جذبه الهی و عنایت غیبی کسانی را از همان آغاز بدون طی این مراحل و مدارج فراگیرد و به درجه معرفت و شهود ذات حق برساند (یثربی، ۱۳۶۶: ۵).

پس عنایت حق موقوف بر موت ارادی است و حصول این حالت نیز باز بسته به توفیق و عنایت حق است؛ یعنی در هر عنایتی دو عنایت موجود است چرا که تخصیص عنایت به کسی، خود بسته به عنایتی دیگر است، پس به این نتیجه می‌رسیم که آنچه دردهای باطنی و روحانی بشر را دوا می‌کند همان توجه و عنایت حق است و هر چه هست همه کرم و عنایت اوست.

یک عنایت به ز صدگون اجتهاد  
جهد را خوفست از صدگون فساد  
و آن عنایت هست موقوف ممانت  
تجربه کردند این ره را ثقات  
بلکه مرگش بی عنایت نیز نیست  
بی عنایت هان و هان جایی مایست

عنایت حق تعالی که از مخزن فیض و کرم نامتناهی او بر دل و جان سالک برصد هزار بار از مجاهدت و کوشش خود آن سالک در طاعت و عبادت بهتر و پرمایه تر است، برای آنکه سالک را زودتر و سالمتر و مطمئنتر به سرمنزل مقصود می‌رساند و پایه بنای آن چندان

در طریقت مولوی سرسپردن پیش مردان خدا و متابعت کردن از آنان شرط لازم سیر و سلوک است و سالکان تنهارو در خطر می‌افتند و به سرمنزل مقصود نمی‌رسند، پس ناچار در این وادی دلالت و مدد همت پیر لازم است تا سالک را بدون آفت و خطر به کمال مطلوب برساند.

مگسل از پیغمبر ایام خویش  
تکیه کم کن بر فق و بر کام خویش

دل مردان خدا، متصل و پیوسته به دریای فیض بی پایان الهی است و بدین سبب است که در زدودن خبائث و تطهیر قلوب خلق، قدرت تصوف و فیض بخشی ایشان بی نهایت است.

آب بهر آن بیاید از سماک  
تا پلیدان را کند از خبث پاک  
خود غرض زین آب، جان اولیاست  
کو غسول تیرگیهای شمارست

همین اولیا و مردان حق هستند که می‌توانند مزاج روحانی اشخاص را تبدیل و نفوس را از شرور و خبائث و رذایل اخلاقی به کلی پاک و بی‌عیب و نقص کنند و ایشان را از همه بیماریها و دردهای درونی نجات بدهند و به مرحله ولادت ثانی و حیات جدید، که قیامت صغری و بعث بعد از موت ارادی است، برسانند.

### ج) عنایت حق

ذره ای سایه عنایت بهتر است  
از هزاران کوشش طاعت پرست  
زانکه شیطان خشت طاعت برکند  
گر دو صد خشت است خود را ره کند  
با عنایت او ندارد زهره ای  
تا بسازد خویشتن را بهره ای

(همایی، ۱۳۷۶: ۵۹۹/۱)

آدمی می‌پندارد که اوصاف ذمیمه را به عمل و جهاد از خویشتن دفع خواهد کرد چون بسیار مجاهده کند و قوتها و آلتها را بذل کند نومید شود. خدای تعالی او را

محکم و استوار است که با هیچ نیرویی خراب و متزلزل نمی‌شود؛ یعنی حربۀ فریب شیطان و نفس اماره در آن کارگر نیست، برخلاف جهد و کوشش و طاعت و عبادت که از دستبرد وهم و شیطان و شایبۀ هوای نفس و ریا مصون نیست (همایی، ۱۳۷۶: ۵۵۸/۱، ۵۶۰).

#### منابع

- رجایی بخارایی، احمدعلی (۱۳۷۰). فرهنگ اشعار حافظ. چاپ ششم، انتشارات علمی، تهران؛
- زرین کوب، عبدالحسین (۱۳۶۲). ارزش میراث صوفیه، چاپ پنجم، چاپخانه سپهر، تهران؛
- سجادی، سیدجعفر (۱۳۶۳). فرهنگ لغات و اصطلاحات و تعبیرات عرفانی، چاپ اول، کتابخانه طهوری، تهران؛
- طوسی، نصیرالدین (۱۳۶۳). منتخب اخلاق ناصری، به تصحیح استاد جلال الدین همایی، چاپ دوم، نشر هما، تهران؛
- عطار نیشابوری، گزیده تذکرۀ الاولیا، به کوشش محمد استعلامی، چاپ

- چهارم، چاپخانه سپهر، تهران؛
- غزالی، احمد، سوانح، با تصحیح نصرالله پورجوادی، بنیاد فرهنگ ایران، تهران؛
- کی منش، عباس (۱۳۶۶). پرتو عرفان، (شرح اصطلاحات عرفانی در کلیات شمس)، ۲ جلد، چاپ اول، انتشارات سعدی، تهران؛
- مولوی، جلال الدین محمد بلخی (۱۳۶۲). مثنوی، به اهتمام دکتر محمد استعلامی، ۶ جلد، چاپ اول، زوار، تهران؛
- \_\_\_\_\_ (۱۳۶۲). فیه مافیه، به تصحیح بدیع الزمان فروزانفر، چاپ پنجم، امیرکبیر، تهران؛
- نوربخش، جواد (۱۳۷۱). فرهنگ اصطلاحات عرفانی، چاپ اول، چاپخانه مروی، تهران؛
- هجویری، ابوالحسن علی بن حسن عثمانی الجلابی (۱۳۷۴). کشف المحجوب، چاپ دوم، آرمان، تهران؛
- همایی، جلال الدین (۱۳۷۶). مولوی نامه (مولوی چه می‌گوید)، ۲ جلد، چاپ نهم، نشر هما، تهران؛
- یثربی، یحیی (۱۳۶۶). سیرتکاملی عرفان و تصوف، چاپ اول، دفتر تبلیغات اسلامی، قم. ■