



دکتر امیر شهبازی

نفس اماره از نگاه مولوی

چکیده

با کم‌ترین تأملی درباره‌ی آدمی به روشنی می‌توان دریافت که در وجود هر انسان طبیعی استعدادی برای پیروی از شیطان وجود دارد. این نیروی مرموز که آن را «نفس اماره» می‌نامند، از رازهای ناگشودنی وجود آدمی است و هر چند درباره‌ی ماهیت و هویت آن در شرق و غرب فراوان گفته و نوشته‌اند، با وجود این هنوز نمی‌توان با اطمینان در این حوزه سخن گفت.

جلال‌الدین محمد مولوی، که در تحلیل روان آدمی به طور شگفت‌آوری موشکافی می‌کند، در باب نفس اماره نیز گفتنی‌های نکته‌آموزی دارد. در این مقاله، به اختصار در مورد ویژگی‌های نفس اماره، صفات آن، نقش آن در زندگانی انسان‌ها، راه‌های رهایی از آن و مسائلی از این دست می‌پردازیم.

تمام مباحث این مقاله براساس مثنوی معنوی تحلیل و تدوین گردیده و برای پرهیز از طولانی شدن بحث به سایر آثار مولوی پرداخته نشده است. این مقاله را می‌توان حلقه‌ای از زنجیره‌ی مطالعات تاریخی و تطبیقی در مورد نفس آدمی دانست.

واژگان کلیدی: مولوی، مثنوی، نفس اماره، جهاد با نفس، عقل، انسان

پیش‌گفتار

با این که من هر انسانی پدیده‌ای واحد و غیر قابل تجزیه است، با این حال همین من یگانه به اعتبار نیروها و صفات گوناگون نام‌های مختلفی به خود می‌گیرد. انقسام نفس به ائاره، لوامه و مطمئننه از باب حصر یا از سر تجزیه نیست، بلکه به سه وجه یا سه بُعد مختلف نفس ناظر است.

مقولاتی از قبیل وجود و نور دارای مراتب متفاوتی هستند. برای نمونه در یک سوی طیف وجود، خدا قرار دارد و در سوی دیگر آن ابلیس و در این میانه هم بی‌نهایت موجودات گوناگون، با شدت و ضعف و ظهور و خفا در وجود، قرار دارند.

«نفس» نیز به اصطلاح فیلسوفان متأله امری تشکیکی و دارای مراتبی بی‌نهایت است و در هر مرتبه‌ای نامی متناسب با خود می‌یابد. از این رو، نمی‌توان پذیرفت که در وجود یک انسان به طور همزمان چند «من» در کنار هم یا در مقابل هم زندگی می‌کنند. در این مقاله «نفس»، یعنی نیرویی در وجود آدمی که او را به سوی بدی‌ها فرا می‌خواند و اهداف شیطانی را در وجود آدمی تعقیب می‌کند.

درباره‌ی نفس از دیدگاه‌های گوناگون می‌توان بحث کرد. فیلسوفان مشایی و اشراقی و علمای اخلاقی و عارفان هر کدام به شیوه‌ی خاص خود درباره‌ی آن بحث کرده‌اند. این موضوع در قرآن کریم و روایات نیز مورد توجه جدی قرار گرفته است. مولوی در عین آشنایی با این نظرات، با اسلوب ویژه‌ی خود، که تمثیل و داستان است، ظرایف و دقایق فراوانی را درباره‌ی نفس مطرح کرده است.

مولوی به مناسبت‌های مختلف و از جهات گوناگون، نفس را به چیزهای گوناگونی تشبیه کرده است: مار، مور، اژدها، خر، سگ، اسب، آهن و سنگ، چشمه‌ی

سیاه آبه، پشه، صقر، کرم، گرگ، گاو، سوسمار (مارمولک)، جوجه تیغی، دوزخ، دزد، زاغ، خرگوش، بت، خزان، دریای عمیق، دوزخ، زن بدکاره، غول، جادوگر، فرعون و جز آنها. برای هر کدام از این تشبیهات و نمادها می‌توان در فرهنگ عارفان پیشینه‌ای پیدا کرد.

نفس خطرناک‌ترین دشمن انسان

مادر بت‌ها بتِ نفس و دشوارترین جهاد آدمی، شکستنِ این بت است. چنان چه کسی بتِ نفس خود را نشکند، بتی دیگر و بلکه بت‌هایی دیگر از آن پدید می‌آیند. آن‌ها که بت می‌پرستند، در واقع پیش از پرستیدن بت‌های سنگی و چوبی، بنده‌ی بتِ نفس خود بوده‌اند. نفس مانند آهن و سنگ است و بت‌های ظاهری شراره‌های ناشی از آن‌اند. نفس مانند چشمه‌ی سیاه‌آبه^۱ است که کوزه‌ی سیاه‌آبه‌ی بت از آن مایه گرفته است.

منشأ و ریشه‌ی همه ظلم‌ها، خطاها و جنایت‌های آدمی، نفس اوست. از بین بردن این گناهان با شکستنِ بت‌های ظاهری بسیار آسان است، اما کیست که بتواند نفس خود را مهار کند؟ کوزه‌ی سیاه‌آبه را به راحتی می‌توان شکست، اما چگونه می‌توان راه را بر چشمه‌ی سیاه‌آبه بست؟ هرگونه که راه را بر آن ببندند، از راهی دیگر سیاه‌آبه را جاری می‌کند. نفس نیز که سرچشمه‌ی همه پلیدی‌ها و خطاهاست، در هر نفس مکرری دیگر ساز می‌کند و به گونه‌ای دیگر آدمی را از حقیقت دور می‌سازد. نفس مانند دوزخ هفت در دارد و هر دم به نوعی دیگر آدمی را می‌فریبد:

بت شکستن سهل باشد نیک سهل سهل دیدن نفس را جهل است جهل

۱. آب آمیخته با لای و لجن

(۷۷۸/۱)^۱

آن‌ها که بت‌های ظاهری را می‌شکنند، یا به اصلاح ظاهر می‌پردازند، غافل‌اند که ریشه‌ی همه مفساد در درون آن‌هاست و مادام که نفس اصلاح نشود، هیچ اصلاحی راه به جایی نمی‌برد.

حیله‌ها و اندیشه‌های انسان‌ها و کارها و سخنان آن‌ها آدمی را نابود می‌کنند. کم‌تر کسی است که بدون دشمن باشد و از زبان و رفتار دشمن خود آسیب‌ها نبیند. مار و عقرب نیز با نیش خود حیات آدمی را تهدید می‌کنند، اما از همه‌ی این‌ها خطرناک‌تر دشمن درونی و پنهانی ماست؛ یعنی نفس که خطر هیچ دشمنی با خطر آن قابل مقایسه نیست.^۲

من هلاک فعل و مکر مردم من گزیده‌ی زخم مار و کژدم
مردمِ نفس از درونم در کمین از همه مردم بتر در مکر و کین
(۹۰۵-۶/۱)

از هیچ دشمنی آن مایه آسیب و زیان به آدمی نمی‌رسد که از نفس خود او. وقتی که یاران پیامبر بزرگوار اسلام (ص) از جنگ با دشمن برگشتند، پیامبر به آن‌ها گفت: آفرین بر شما که از جهاد کوچک‌تر برگشته‌اید و هنوز جهاد بزرگ‌تر برعهده‌ی شماست و وقتی که از آن حضرت در این باره پرسیدند، فرمود: بزرگ‌ترین جهاد، جهاد با نفس است.

۱. اعداد سمت راست به دفترهای ششگانه‌ی مثنوی و اعداد سمت چپ به شماره‌ی بیت / ابیات مثنوی اشاره می‌کند.

۲. سعدی: تو با دشمن نفس هم‌خانه - چه در بند پیکار بیگانه‌ای؟

ای شهان کشتیم ما خصم برون ماند خصمی زو بتر در اندرون
(۱۳۷۳/۱)

در جنگ با دشمنان، کشته و زخمی شدن، به اسارت افتادن، گرسنگی و بی‌خوابی کشیدن و هزاران مشکل دیگر هست، ولی همه‌ی این‌ها در مقابل جنگ با نفس هیچ است و کم به شمار می‌آید. مهار کردن نفس کاری شبیه کندن کوه قاف با سوزن است؛ یعنی کاری محال:

چون که وا گشتم ز پیکار برون روی آوردم به پیکار درون
قَد رَجَعْنَا مِنْ جِهَادِ الْأَصْغَرِ بِا نَبِیِّ انْدَرِ جِهَادِ اکْبَرِ
قوت از حق خواهم و توفیق و لاف تا به سوزن برگنم این کوه قاف
سهل شیری دان که صف‌ها بشکند شیر آن است آن که خود را بشکند
(۱۳۸۶-۹/۱)

آدمی اگر در برابر نفس زبون و رام نباشد، هیچ گاه دشمن بیرونی بر او چیره نمی‌شود:

گر نه نفس از اندرون راهت زدی رهزنان را بر تو دستی کی بدی
زان عوان مقتضی که شهوت است دل اسیر حرص و آز و آفت است
زان عوان سیر شدی دزد و تباه تا عوانان را به قهر توست راه
در خبر بشنو تو این پند نکو بَيْنَ جَنْبِیْکُمْ لَكُمْ اَعْدٰی عَدُوْا
(۴۰۶۳-۷/۳)

۱. اشاره به حدیث معروف «أعدی عدوؤک نفسک الّتی بین جنّیک»: خطرناک‌ترین دشمن تو نفس توست که بین دو درون تو قرار دارد. برای مأخذ این حدیث، رک. احادیث و قصص مثنوی، ص ۴۱.

داستان آتی به خوبی ما را از خطرات غیرقابل تصور «نفس اماره» آگاه می‌کند: مردی خوابیده بود و ماری از راه دهان وارد معده‌ی او شد. سواری نیک‌خواه، که ناظر این ماجرا بود، آن مرد را بیدار کرد و با ضرب و زور او را به دویدن و خوردن سیب پوسیده واداشت. وقتی که آن مرد قی کرد و مار از دهان او بیرون آمد، او که قبلاً به سوار فحش می‌داد، به دست و پای او افتاد، فراوان او را ستود و از فحش‌ها و بی‌ادبی‌های خود عذر خواست و به او گفت: چرا مرا از وجود مار درونم خبر نکردی، تا به جای دشمنی و بی‌ادبی با تو، خودم بدوم و آن مار را بیرون بیاورم؟ و آن سوار نیک‌خواه گفت: اگر درباره‌ی مار با تو صحبت می‌کردم، از ترس می‌مردی؛ ناچار با لطایف الحیل آن را بیرون آوردم.

گفت اگر من گفتمی رمزی از آن	زهره‌ی تو آب گشتی آن زمان
گر تو را من گفتمی اوصاف مار	ترس از جانست برآوردی دمار
مصطفی فرمود ^۱ گر گویم به راست	شرح آن دشمن که در جان شماست،
زهره‌های پردلان هم بردرد	نه رود ره نه غم کاری خورد
نه دلش را تاب ماند در نیاز	نه تنش را قوت روزه و نماز
همچو موشی پیش گربه لا شود	همچو بره پیش گرگ از جا رود
اندرو نه حيله مانند نه روش	پس کنم ناگفته تان من پرورش
خود بدانی چون برآری سر ز خواب	ختم شد والله اعلم بالصواب

۱. اشاره به حدیث «لَوْ تَعْلَمُونَ مَا أَعْلَمُ لَضَحِكْتُمْ قَلِيلًا وَ لَبَكَيْتُمْ كَثِيرًا وَ لَمَا سَأَغْ لَكُمْ الطَّعَامُ وَ لَأَا الشَّرَابُ»: اگر شما آن چه را که من می‌دانم، بدانید، بسیار کم می‌خندید و فراوان گریه می‌کنید و آب و غذا به کام شما ناگوار می‌شود. برای مأخذ این حدیث، رک. نشر و شرح مثنوی شریف، دفتر دوم، ص ۲۵۴. در احادیث و قصص مثنوی، ص ۲۰۶ این حدیث به گونه‌ای دیگر نقل شده است.

مر تو را نه قوت خوردن بُدی نه ره و پروای قی کردن بُدی
(۱۹۰۹-۲۳/۲)

فرعون هزاران کودک را کشت و حضرت موسی که تنها دشمن حقیقی او بود،
در درون خانه‌ی او بزرگ شد و سرانجام او (فرعون) را نابود کرد. صاحبِ نفس نیز
دیگران را حسود و کین جوی خود می‌داند و با آن‌ها می‌جنگد، حال آن که دشمن
حقیقی او خودِ اوست:

او چو فرعون و تنش موسیِ او او به بیرون می‌دود که کو عدو؟
نفسش اندر خانه‌ی تن نازنین بر دگر کس دست می‌خاید به کین
(۷۷۴-۵/۲)

مردی مادرش را به سبب کاری ناشایست کشت و چون مورد ملامت قرار گرفت
که چرا آن مرد خطاکار را نکشته است، گفت: اگر این طور باشد، هر روز باید مرد
خطاکاری را بکشم، ولی مادرم را که ریشه‌ی همه‌ی این مصائب است، کشتم و از
ستیزه‌جویی با دیگران رهایی یافتم:

کشتم او را رستم از خون‌های خلق نای او بُرم به است از نای خلق
نفس توست آن مادر بد خاصیت که فساد اوست در هر ناحیت
هین بکش او را که بهر آن دنی هر دمی قصد عزیزی می‌کنی
از وی این دنیای خوش بر توست تنگ از پی او با حق و با خلق جنگ
نفس کشتی بازرستی ز اعتذار کس تو را دشمن نماند در دیار
(۷۸۱-۵/۲)

آدمی هر روز با کسی بر طبل دشمنی می‌کوبد و هر دم به بهانه‌ای بیرونی زندگی
را بر خود تلخ می‌کند و غافل است که مایه‌ی همه‌ی دشمنی‌ها و دغدغه‌ها در درون

خود اوست و چنان چه نفس خود را رام و رهی سازد، ناگهان همه‌ی زندگی او شیرین می‌شود و تمام تلخی‌ها بر کام او شیرین می‌گردد و دشمنی‌ها پایان می‌یابد. البته کسی که نفس را کشته است، مانند انبیا، باز هم بدون دشمن نخواهد بود، ولی دشمنی‌های بدخواهان با او از سر بدطینتی و سودطلبی و لجاجتِ خود آنهاست. منکران انبیا در واقع دشمن خودند و خود را می‌کشند؛ خفاش نه دشمن خورشید که دشمن خود است (۸۰۱/۲-۷۸۶).

نفس به تدریج نیرو می‌گیرد و خطرناک‌تر می‌شود و دفع آن دشوارتر.

نفس در ابتدا مانند کرمی است افتاده بر راه که به آسانی می‌توان آن را زیر پاله کرد، اما به تدریج نیرو می‌گیرد و ماری سیاه و خطرناک می‌شود که پیروزی بر آن دشوار است و اگر آدمی در این مرحله به کشتن آن نکوشد به ازدهایی سهمگین بدل می‌شود که رهایی از آن بسیار دشوار می‌شود.

ازدها گشته است آن مار سیاه آن که کرمی بود افتاده به راه (۲۲۸۵/۲)

نفس ناتوان چون از پلیدی‌ها تغذیه کند، نیرومند می‌شود. مقام و شهوت از جمله عواملی هستند که پشه‌ی نفس را به شاهبازی بلند پرواز تبدیل می‌کنند:

کرمک است آن ازدها از دست فقر پشه‌ای گردد ز جاه و مال، صقر^۱ (۱۰۵۶/۳)

تا هنگامی که خوی بد در آدمی استوار نشده است، با دیگران مدارا می‌کند و به دلیل داشتن اختلافات، جنگ به راه نمی‌اندازد و با مخالفان خود می‌سازد. اما اگر خوی بد در نهاد آدمی ریشه دواند، او به کم‌ترین بهانه‌ای با دیگران می‌ستیزد و کین

۱. صقر، چرخ، چرخ: هر مرغ شکاری از قبیل باز، شاهین و مانند آنها

می‌ورزد. آری مورِ شهوت بر اثر عادت مار و سپس اژدها می‌شود، اما متأسفانه هر کسی مارِ نفس خود را مور می‌پندارد و از آن غفلت می‌ورزد:

زان که خوی بد بگشته است استوار مورِ شهوت شد ز عادت هم چو مار
مارِ شهوت را بگش در ابتدا ورنه اینک گشت مارت اژدها
لیک هر کس مور بیند مارِ خویش تو ز صاحب دل کن استفسار خویش
(۳۴۷۱-۳/۲)

نفس دارای نیرویی پنهانی است و به محض این که مجالی برای عرض اندام پیدا کند، خود را آشکار می‌سازد. مارگیری، در زمستان اژدهایی بزرگ را که بر اثر سرما کرخ شده بود، به میان مردم آورده بود و با آن نمایش می‌داد. وقتی که بر اثر گرما اژدها از آن حالت سستی بیرون آمد، مارگیر و تعدادی از مردم را کشت و همه‌ی شهر را به هم ریخت.

نفس آدمی نیز مادام، که در معرض شهوات و هوس‌ها قرار نگیرد و فرصت مناسب به دست نیاورد، افسرده و خاموش است، اما هنگامی که موقعیتی مناسب برای آن فراهم آید، با نیرومندی تمام جهانی را به آتش می‌کشد. اژدهای نفس ما نمرده است، بلکه از غم بی‌آلتی افسرده است و چنان چه موقعیتی که برای فرعون فراهم شد، برای ما پیش آید، معلوم می‌شود که در درون هر یک از ما نیز فرعونی به کمین نشسته است. از این رو، باید اژدهای نفس را از موقعیت‌های مناسب با طغیان و عصیان دور نگه داشت:

نفس اژدهاست او کی مرده است از غم بی‌آلتی افسرده است
گر بیابد آلت فرعون او که به امر او همی رفت آب جو،
آن گه او بنیاد فرعونی کند راه صد موسی و صد فرعون زند

کرمک است آن اژدها از دست فقر
 اژدها را دار در برف فراق
 تا فسرده می‌بود آن اژدهات
 مات کن او را و ایمن شو ز مات
 کان تفِ خورشیدِ شهوت سرزند
 می‌کشانش در جهاد و در قتال
 پشه‌ای گردد ز جاه و مال، صقر
 هین مکش او را به خورشید عراق
 لقمه‌ی اویی چو او یابد نجات
 رحم کم کن، نیست او ز اهل صلوات
 آن خُفاشِ مرده ریگت پرزند
 مردوار، اللهُ یجزیک الوصال
 (۶۱/۳-۱۰۵۳)

سیری و بی‌نیازیِ نفس سبب سرکشی آن می‌شود. آدمی تا گرسنه است، مانند سگ خشمگین و تندمزاج است و آن گاه که سیر می‌شود، مانند مرداری بی‌حال و بی‌خبر می‌شود. پس انسان یک دم سگ است و یک دم مردار و در این حال چگونه می‌تواند با شیران بیشه‌ی حقیقت هم تگی کند. نفس انسان که ابزارِ شکار اوست، مانند سگ تا گرسنه و نیازمند نباشد، رام صاحب خود نمی‌شود.

آلت اشکار خود جز سگ مدان
 کم ترک انداز سگ را استخوان
 زانک سگ چون سیر شد سرکش شود
 کی سوی صید و شکار خوش دود؟
 (۷/۱-۲۸۷۶)

از این رو باید نفس را قانع و خرسند ساخت و آرامش او را در رفاه و تنعم نجست. آن‌ها که می‌کوشند با اعطای خواسته‌های نفس آن را رام و آرام کنند، در واقع مانند کسی هستند که می‌خواهد با ریختن نفت و چوب در آتش، آن را خاموش سازد، ولی این کار جز بر دامنه‌ی آتش نمی‌افزاید. نفس اگر به قناعت و خرسندی نرسد، سرکشی می‌کند.

ویژگی‌های نفس

۱) مطلق طلبی و دوزخ صفتی

اگر دریاها آب در دوزخ بریزند، جوش و خروش آن کم نمی‌شود و باز «هل من مزید» می‌زند (قرآن کریم، ق/۳۰). در قیامت هر چه کافر و سنگ در دوزخ می‌افکنند، آن‌ها را در خود فرو می‌کشد و سیر نمی‌شود و تا موقعی که خداوند از لامکان پا در آن نگذارد، آرام نمی‌گیرد.^۱ نفس ما هم جزوی از دوزخ است و همان طور که هر جزوی خاصیت و طبیعتِ کُلِّ خود را دارد، نفس هم دوزخ صفت است و هیچ گاه سیر و خردمند نمی‌شود:

دوزخ است این نفس و دوزخ ازدهاست	کاو به دریاها نگردد کم و کاست
هفت دریا را درآشامد هنوز	کم نگردد سوزش آن خلق سوز
سنگ‌ها و کافران سنگ‌دل	اندر آیند اندرو زار و خجل
هم نگردد ساکن از چندین غذا	تا ز حق آید مر او را این ندا
سیر گشتی سیر؟ گوید نی هنوز	این آتش اینت تابش اینت سوز
عالمی را لقمه کرد و درکشید	معه‌اش نعره‌زنان «هل من مزید»
حق قدم بر وی نهد از لامکان	آن گه او ساکن شود از کن فکان
چون که جزو دوزخ است این نفس ما	طبع کُل دارند جمله جزوها

(۱۳۷۵-۸۲/۱)

این ویژگی نفس سبب انواع پیشرفت‌ها و تمدن‌سازی‌ها می‌شود و انگیزه‌ی انسان را برای کار و تلاش و تکاپو بسی می‌افزاید. اما اگر نفس مهار نشود، چه بسا همین

۱. برای مأخذ این حدیث. رک: احادیث و قصص منوی، صص ۵-۶۴.

ویژگی او، که باید باعث آرامش و آسایش او باشد، سبب ناآرامی، جنگ و ستیز با دیگران شود و همه‌ی آرامش او را سلب کند:

صورت نفس ار بجویی ای پسر قصه‌ی دوزخ بخوان با هفت در
هر نفس مگری و در هر مکر زان غرقه صد فرعون با فرعونیان
(۷۸۰-۱/۱)

همین ویژگی نفس، آن گاه که با حيله‌گری او همراه شود، موجب می‌گردد که هر روز به بهانه‌ای آدمی را مشغول سازد:

من ز مکر نفس دیدم چیزها کاو بَرَد از سحر خود تمیزها
عمر گر صد سال خود مهلت دهد اوت هر روزی بهانه‌ی نو نهد
(۲۲۷۸-۸۰/۲)

۲) فریبکاری

به عقیده‌ی مولوی نفس و شیطان یک موجودند که به دو شکل مختلف در جهان ظهور پیدا کرده‌اند^۱:

نفس و شیطان هر دو یک تن بوده‌اند در دو صورت خویش را بنموده‌اند
(۴۰۵۳/۳)

از آن جا نفس و شیطان هم‌جنس‌اند، نفس همه‌ی ویژگی‌های شیطان را دارد: به بدی‌ها دعوت می‌کند، دو رو است، خائن و ترسو است، وعده‌های دروغین می‌دهد (۲۲۷۸-۸۱/۲)، ناامید می‌کند، موقع امنیت گستاخ و بی‌پروا و هنگام خطر ترسو و هراسان است (۴۰۳۶-۷۵/۳)، بدی‌ها را آرایش می‌کند و فریبکار است، توجیه می‌کند (۳۵۰۰/۲) و عاقبت‌بین نیست (۱۵۴۹-۵۲/۲). از همین رو، مبارزه با آن به

۱. عقل و فرشته هم یک موجودند و بر اثر حکمت خدا، به دو صورت مختلف در عالم ظاهر می‌شوند (۴۰۵۴/۳).

بصیرتی شگرف نیاز دارد. بعضی از یاران رسول خدا (ص) از آن حضرت خواهش می‌کردند که حيله‌گری‌های نفس را، که چون غول فریبکار و راهزن است، به آن‌ها بشناساند. این افراد صاحب فضیلت به دنبال فضیلت عبادت یا شناسایی عیوب ظاهر نبودند و تنها هدف آن‌ها این بود که بفهمند نفس چگونه در عبادت‌ها تصرف می‌کند و اخلاص آن‌ها را از بین می‌برد و غرض‌های نهائی را در خود عبادات وارد می‌کند.^۱ به عبارت دیگر، اگر انسان راه‌های فریبکاری و حيله‌گری نفس را دریابد، خود به خود عمل او خالص می‌شود و عیوب ظاهری‌اش از بین می‌رود. جدی‌ترین وظیفه‌ی آدمی شناختن فریبکاری‌های نفس است:

بهر این بعضی صحابه از رسول
ملتمس بودند مکر نفس غول
کاو چه آمیزد ز اغراض نهان
در عبادت‌ها و در اخلاص جان
فضل طاعت را نجستندی ازو
عیب ظاهر را نجستندی که کو
موبه مو و ذره ذره مکر نفس
می‌شناسیدند چون گل از گِرفس
(۳۶۶-۹/۱)

اگر چه نفس در مقابل عقل و جان، هم چون خرگوش در برابر شیر است، ولی این خرگوش بسیار مکار و فریبنده است و همان‌طور که در داستان شیر و نخجیران، خرگوش با نقشه‌ی ماهرانه‌ی خود، شیر را با همه‌ی شکوه و بزرگی‌اش در چاه گرفتار ساخت، نفس هم با نقشه‌های خود می‌تواند شیرِ عقلِ آدمی را مغلوب سازد: شیر را خرگوش در زندان نشانند
ننگ شیری کاو ز خرگوشی بماند
ای تو شیری در تک این چاه فرد
نفس چون خرگوش خونت ریخت و خورد
(۱۳۴۹-۵۱/۱)

۱. برای مأخذ این حدیث. رک: احادیث و قصص مثنوی، ص ۲۲.

اگر چه مشورت در کارها واجب است و سبب می‌شود که پشیمانی در پایان کارها کم شود، با این همه چنان چه با زنان و کودکانی که عقل روشنی ندارند، مشورت کردید، هر چه گفتند خلاف آن را انجام دهید تا به مقصود حقیقی دست یابید.^۱ به نظر مولوی زن جزئی از نفس است و مقصود از این حدیث آن است که هر چه نفس خواست، خواه خیر و خواه شر، خلاف آن را انجام دهید:

آن چه گوید نفس تو کاین جا بد است	مشنوش چو کار او ضد آمد ست
تو خلافش کن که از پیغمبران	این چنین آمد وصیت در جهان
مشورت با نفس خود گر می‌کنی	هر چه گوید، کن خلاف آن دنی
گر نماز و روزه می‌فرمایدت	نفس مگار است مگری زایدت
مشورت با نفس خویش اندر فعال	هر چه گوید عکس آن باشد کمال

(۷۵/۲-۲۲۶۶)

نفس از شدت فریبکاری و سحر خود نیروی تشخیص آدمی را از بین می‌برد و او را به هلاکت می‌کشاند:

من ز مکر نفس دیدم چیزها	کاو برد از سحر خود تمیزها
وعده‌ها بدهد تو را تازه به دست	کاو هزاران بار آنها را شکست
عمر گر صد سال خود مهلت دهد	اوت هر روزی بهانه‌ی نو نهد
گرم گوید وعده‌های سرد را	جادوی مردی بیند مرد را

(۸۱/۲-۲۲۷۸)

۱. اگرچه به نظر نگارنده این جمله‌ی نادرست نمی‌تواند حدیث باشد، با این حال برای مأخذ آن ر.ک.

نفس دریایی عمیق است که نهنگ‌ها را در خود می‌کشد، اما کف‌های خود را به دیگران نشان می‌دهد، تا آن‌ها را بفریبد. نفس دوزخ است و از سر مکر خود را به صورت تَفی به انسان‌ها می‌نمایاند. نفس خود را به آدمی مختصر نشان می‌دهد، تا او آن را زبون بیند و به آسانی در دامش افتد:

بحر مکار است بنموده کفی دوزخ است از مکر بنموده تَفی
زان نماید مختصر در چشم تو تا زبون بینیش جنبد خشم تو
آن که حق پشتش نباشد از ظفر وای اگر گربه‌ش نماید شیر نر
وای اگر صد را یکی بیند ز دور تا به چاله‌ش اندر آید از غرور
زان نماید ذوالفقاری حربه‌ای زان نماید شیر نر چون گربه‌ای،
تا دلیر اندر فتد احمق به جنگ واندر آردشان بدین حیلت به چنگ
تا به پای خویش باشند آمده آن فلیوان^۱ جانب آتشکده
گاه برگی می‌نماید تا تو زود پُف کنی کاو را برانی از وجود
هین که آن که کوه‌ها برکنده است زو جهان گریان و او در خنده است
می‌نماید تا به کعب، این آب جو صد چو عاج بن عَنق^۲ شد غرق او
می‌نماید موج خویش تلُّ مُشک می‌نماید قعر دریا خاکِ خشک
خشک دید آن بحر را فرعون کور تا درو راند از سر مردی و زور
چون درآید در تَکِ دریا بُود دیده‌ی فرعون کی بینا بود
(۲۲۹۰-۳۰۸/۲)

۱. بی‌خرد، سرگشته

۲. مردی افسانه‌ای که نماد بلندی اندام و بزرگی جثه است.

نفس صد زبان دارد و در هر زبانش صد لغت وجود دارد و از این رو فریب‌ها و فتنه‌های آن هیچ گاه پایان نمی‌یابد. نفس می‌تواند صدها دلیل نادرست بتراشد و عقل و اندیشه‌ی آدمی را مقهور خود کند. نفس در دست راست خود تسبیح و قرآن دارد و تظاهر به ایمان و اخلاص می‌کند، ولی در آستین خود خنجر و شمشیر پنهان کرده و کمر به کین آدمی بسته است:

نفس را تسبیح و مصحف در یمین خنجر و شمشیر اندر آستین
 مصحف و سالوس او باور مکن خویش با او هم‌سِر و هم‌سَر مکن
 سوی حوضت آورد بهر وضو واندر اندازد تو را در قعر او
 مکر نفس و تن نداند عام شهر او نگردد جز به وحی‌القلب قهر
 (۲۵۵۴-۶۰/۳)

شیطان در جنگ بدر خود را به شکل سراقه بن مالک درآورد و قریش را به جنگ با پیامبر بزرگوار اسلام برانگیخت. اما موقعی که فرشتگان را دید که به یاری پیامبر آمده‌اند، ترسید و قریش را تنها گذاشت. نفس نیز این گونه است، انسان را به سوی بدی‌ها فرا می‌خواند، اما هنگام خوف و خطر فرار را بر قرار ترجیح می‌دهد و پنهان می‌شود.

به نظر مولوی سوسمار (مارمولک) چندین سوراخ درست می‌کند و هر زمان از سوراخی سربرمی‌آورد، کُر و فری می‌کند و از سوراخی دیگر راه فرار را در پیش می‌گیرد. نفس نیز مانند مارمولک در دل انسان راه‌های پنهانی فراوانی را می‌شناسد و هر زمانی از یکی از این راه‌ها وارد می‌شود و به او آسیب می‌رساند.

مثال دیگری که مولوی در این زمینه می‌آورد، جوجه تیغی است که سر در لاک خاراگین خود فرو می‌کشد و در فرصت مناسب سر را بیرون می‌آورد و به این

ترتیب دشمن نیرومندی مانند مار را از بین می‌برد. در این زمینه‌ی ابیات ۴۰۵۶ تا ۴۰۷۴ از دفتر سوم بسیار خواندنی و تأمل‌برانگیزند.

نفس قدرت تشخیص آدمی را از او می‌گیرد و همه چیز را وارونه به او نشان می‌دهد. پیروی از نفس سبب می‌شود که آدمی واقعیات را آن گونه که هستند، نبیند، بلکه هر چیزی را وارونه ببیند. نفس سرد را گرم، کوچک را بزرگ، دور را نزدیک و بالا را پایین نشان می‌دهد و آدمی را به غلط می‌اندازد، به گونه‌ای که نمی‌تواند واقع‌بین باشد.

من ز مکر نفس دیدم چیزها کاو بَرَد از سحر خود تمیزها
وعده‌ها بدهد تو را تازه به دست کاو هزاران بار آن‌ها را شکست
گرم گوید وعده‌های سرد را جادوی مردی ببندد مرد را
(۲۲۷۸-۸۱/۲)

یکی از آفات واقع‌بین نبودن این است که آدمی نفس را هم، که بسیار بزرگ و خطرناک است، حقیر و زبون می‌بیند و احمقانه در دام وی گرفتار می‌شود (۲۳۰۸/۲-۲۲۹۰).

نفس سופسطایی است و بنابراین، آدمی را در مورد واقعیات به شک می‌اندازد و حتی معجزاتی را که با چشم خود می‌بیند، باور نمی‌کند:

نفس سופسطایی آمد می‌زنش کش زدن سازد نه حجت گفتنش
معجزه بیند فرزند آن زمان بعد از آن گوید خیالی بود آن
(۳۵۰۰-۵۰۱/۲)

کسی که اسیر نفس است نمی‌تواند عادلانه در میان مردمان داوری کند و مظلوم را از ظالم باز شناسد. چرا که او در درون خود ظالمی بیدادگر دارد:

ظالم از مظلوم آن کس پی بُرد
 ورنه آن ظالم که نفس است از درون
 کاو سرِ نفسِ ظلوم خود بُرد
 سگ هماره حمله بر مسکین کند
 خصم مظلومان بود او از جنون
 تا تواند زخم بر مسکین زند
 (۲۴۳۴-۸/۳)

۳) ایجاد پژمردگی و افسردگی در آدمی

پیامبر بزرگوار اسلام (ص) به یاران خویش فرمود: «زینهار تا از باران بهاری تن میپوشانید زیرا که باران بهاری همان گونه که درختان را سرسبز و پرطراوت می‌کند، تن شما را نیز با نشاط و سلامت می‌کند و از باد پاییزی بگریزید؛ چرا که باد پاییزی تن شما را مانند درختان زرد و پژمرده، می‌سازد»^۱. به نظر مولوی، راویان معنای ظاهری این حدیث را گرفته و از تأویل آن غفلت ورزیده‌اند. باد پاییزی که خزان وجود آدمی است، نفس و هواست و باد بهاری که زنده کننده‌ی وجود آدمی است، عقل و جان اوست. پس آنان که خود را از باد پاییزی نفس دور نگه ندارند، عن قریب پژمرده و خشک خواهند شد و هیچ گاه به بار نخواهند نشست:

آن خزان نزد خدا نفس و هواست
 عقل و جان عین بهارست و بقاست
 (۲۰۵۱/۱)

عقل خواهان روزی بی‌تکلف و آماده است. لذا، تن خود را خوار می‌دارد و خویش را از بند تن می‌رهاند، اما نفس که زیاده‌خواه و ناراضی است، آدمی را در طلب روزی به رنج می‌افکند و پیوسته برای او دردسر می‌آفریند:

عقل اسیر است و همی خواهد ز حق
 روزی بی‌رنج و نعمت بر طبق

۱. برای مأخذ این حدیث رک. احادیث و قصص مثنوی، ص ۹۶.

روزی بی‌رنج او موقوف چیست؟ آن که بکشد گاو را کاصل بدی است
روزی بی‌رنج می‌دانی که چیست؟ قوت ارواح است و ارزاق نبی است
لیک موقوف است بر قربان گاو گنج اندر گاو دان ای کنجکاو
(۲۵۰۷-۱۲/۳)

زاغی معلم قایل شد و گور کنند و دفن کردن جنازه‌ی هابیل در گور را به او
آموخت. نفس نیز مانند زاغی است که اگر معلم آدمی شود، او را به سوی گورستان
می‌کشاند و غمگین و دل‌مرده‌اش می‌سازد:

جان که او دنباله‌ی زاغان پَرد زاغ او را سوی گورستان برد
هین مدو اندر پی نفسِ چو زاغ کاو به گورستان برد نه سوی باغ
(۱۳۱۱-۱۲/۴)

دلیل بر چیرگی نفس بر عقل

نفس در تن آدمی صاحب‌خانه است و عقل غریب و همان گونه که سگ بر درِ خانه‌ی
خود چون شیری مهیب به دیگران حمله می‌برد، نفس نیز بر آدمی حکومت می‌کند و
عقل او را مغلوب می‌سازد. اما در بیشه است که سگ‌ها از شیران جدا می‌شوند:

عقل نورانی و نیکو طالب است نفس ظلمانی بر او چون غالب است؟
زان که او در خانه، عقل تو غریب بر در خود، سگ بود شیر مهیب
باش تا شیران سوی بیشه روند وین سگان کور آن جا بگروند
(۲۵۵۷-۹/۳)

راه‌های رهایی از نفس

مولوی در سراسر مثنوی شش راه مهم، برای رهایی یافتن از شرّ نفس و چیره

شدن بر آن، برشمرده است. این راه‌ها در کنار هم قرار دارند و نمی‌توان یکی از آن‌ها را نادیده گرفت. نکته‌ی مهمی که در این جا باید به آن اشاره کرد، این است که مولوی بارها تأکید می‌کند که با عقل و هوش و چون و چرا نمی‌توان نفس را مهار کرد. عقل و هوش آدمی در مقابل نفس مانند خرگوش در برابر شیر است:

کشتن این کار، عقل و هوش نیست شیر باطن سخره‌ی خرگوش نیست
(۱۳۷۴/۱)

کسانی که با چاره‌گری‌های عاقلانه می‌خواهند از پس نفس برآیند، چون کسی هستند که در ته چاهی افتاده و آن جا مشغول بحث و گفت‌وگو است و چه بسا در میان این گفت‌وگوها و چون و چراها اسارت خود را در ته چاه از یاد ببرد:

ای تو شیری در تکِ این چاه فرد نفس چون خرگوش خونت ریخت و خورد
نفس خرگوش به صحرا در چرا تو به قعر این چه چون و چرا
(۱۳۵۱-۲/۱)

آن‌ها که نفس را آزاد گذاشته و به بحث‌های فلسفی مشغول شده‌اند، هیچ گاه از دست نفس رهایی نخواهند یافت. اینک راه‌های رهایی از نفس:

۱- پناه بردن به خدا: پناه بردن به خدا بهترین راه برای رهایی یافتن از شرور «نفس اماره» است. صولت و قدرت نفس آن قدر شدید و مکرهای او آن چنان ظریف است که مهار آن از قدرت آدمی بیرون است و راهی جز یاری خواستن از خدا و اولیای او نیست. در واقع تنها قدرتِ مهارکننده‌ی نفس، آفریننده‌ی آن است
(۷۸۰-۲/۱).

نفس مانند دوزخ است و اگر همه‌ی جهان را در آن بریزند، راضی و خرسند نمی‌شود و باز بیش‌تر می‌خواهد و تنها موقعی که خداوند در آن قدم نهد، آرام می‌گیرد:

کشتن این کار، عقل و هوش نیست شیر باطن سخره‌ی خرگوش نیست
این قدم حق را بود کاو را کشد غیر حق خود کی کمان او کشد؟
(۱۳۷۴/۱ و ۱۳۸۳)

تنها موجودی که می‌تواند کمان نفس را بکشد و حریف او باشد، خداوند است و آدمی نیز در این نبرد سهمگین باید از خدا توفیق بخواهد و از حمایت او لاف زند: قوت از حق خواهم و توفیق و لاف تا به سوزن برکنم این کوه قاف
(۱۳۸۸/۱)

۲- راستی ورزیدن: همان گونه که تیر مادام که راست نباشد، از کمان بیرون نمی‌رود، آدمی نیز مادام که راستی پیشه نکند، نمی‌تواند از کمان نفس بیرون بجهد. این کمان تیرهای وارونه‌ی کجی دارد که بسیار خطرناک‌اند، اما با راستی می‌توان از آن رهایی یافت:

در کمان نهند آلا تیر راست این کمان را باز گون کز تیرهاست
راست شو چون تیر و واژه از کمان کز کمان هر راست بجهد بی‌گمان
(۱۳۷۴/۱)

۳- یاری خواستن از مردان خدا: اگر انسان به توفیق الهی بتواند خود را به یکی از مردان الهی بسپارد و در سایه‌ی او قرار گیرد، به آسانی می‌تواند نفس را بکشد: هیچ نکشد نفس را جز ظلّ پیر دامن آن نفس کُش را سخت گیر
چون بگیری سخت آن توفیقِ هوست در تو هر قوت که آید جذب اوست
(۲۵۲۸-۹/۲)

نفس که کرمی بود بر راه افتاده، مار سیاهی شد و ازدهایی سهمگین گشت، اما

حسام‌الدین چلبی که از مردان الهی است، به اذن الهی به مقامی رسیده است که ازدها در دست او عصا می‌شود (۸/۲-۲۸۲).

عقل آدمی اگر از اولیای الهی، که نایب حق‌اند، یاری بگیرد بر نفس چیره می‌شود. مانند آن مرد که گاوی را کشت و با یاری حضرت داوود بر مدعی گاو پیروز شد. فریکاری‌ها و افزون‌طلبی‌های نفس آن چنان فراوان و شگفت‌آور است که عقل به تنهایی نمی‌تواند از پس آن برآید:

نفس چون با شیخ بیند گام تو از بن دندان شود او رام تو
صاحب آن گاو رام آن گاه شد کز دم داوود، او آگاه شد
عقل گاهی غالب آید در شکار بر سگ نفست، که باشد شیخ یار
نفس از درهاست با صد زور و فن روی شیخ او را زمرّد، دیده کن
گر تو صاحب گاو را خواهی زبون چون خران سیخش کن آن سوای حرون
چون به نزدیک ولی الله شود آن زبان صد گزش کوتاه شود
شهر را بفریید آلاشاه را ره نتانند زد شه آگاه را
(۵۲/۳-۲۵۴۵)

دلیل این که نایب حق می‌تواند بر نفس پیروز شود، آن است که او از جنسِ نفس نیست، بلکه او از مقام تن به مقام دل رسیده است:

هر که جنس اوست یار او شود جز مگر داوود کاو شیخت بود
کاو مبدل گشت و جنس تن نماند هر که را حق در مقام دل نشانند
(۲/۳-۲۵۶۱)

۱. اشاره به اعتقاد خرافی قدما که می‌پنداشتند که زمرد چشمان افعی را کور می‌کند.

نیز رک. دفتر سوم، ابیات ۴۰۷۵ تا ۴۰۷۸.

۴- یاری گرفتن از عاقلان: برای پیروز شدن بر نفس و رهایی یافتن از مکرهای آن، باید یاری عاقل یافت و به یاری عقل او این راه دشوار را طی کرد. یاری خواستن از عاقلان اضافه کردن عقل آن‌ها به سرمایه‌ی عقل خود است:

بر نیایی با وی و استیز او رو بر یاری بگیر آمیز او
عقل قوت یابد از عقل دگر نی شکر کامل شود از نی شکر
(۲۲۷۶-۷/۲)

۵- ریاضت کشیدن و کتک زدن نفس: ریاضت کشیدن و کتک زدن نفس نیز راهی است برای کنترل آن. آدمی به جای این که برای نفس فلسفه و برهان بیافد، باید آن را تنبیه کند:

نفسِ سופسطایی آمد می زنش کش زدن سازد نه حجت گفتنش
(۳۵۰۰/۲)

کرمک است آن اژدها از دست فقر پشه‌ای گردد ز جاه و مال، صقر
اژدها را دار در برف فراق هین مکش او را به خورشید عراق
تا فسرده می‌بود آن اژدهات لقمه‌ی اویی چو او یابد نجات
مات کن او را و ایمن شو ز مات رحم کم کن، نیست او ز اهل صلوات
کان تَفِ خورشید شهوت سرزند آن خُفّاش مرده ریگت پرزند
می کشانش در جهاد و در قتال مردوار، اللهُ یجزیک الوصال
(۱۰۵۶-۶۱/۳)

مولوی پا را از این هم فراتر گذاشته، معتقد است که آدمی باید نفس را بکشد.

کشتن این، کار عقل و هوش نیست شیر باطن سخره‌ی خرگوش نیست

(۱۳۷۶/۱)

با نفس نباید شوخی و بازی کرد، بلکه ریشه‌ی آن را باید کند و برای همیشه از شرّ آن رهایی یافت. همان گونه که مار بدون دندان پرزهرش، آرام و بدون خطر می‌شود، انسان نیز با کشتن نفس از همه‌ی بدی‌ها رهایی می‌یابد:

سر بریدن چیست؟ کشتن نفس را در جهاد و ترک گفتن نفس را
آن چنان که نیش کژدم بر کنی تا که یابد او ز کشتن ایمنی
بر کنی دندانِ پرزهری ز مار تا رهد مار از بلای سنگسار

(۲۵۲۵-۷/۲)

مردی که پیوسته از خدا طلب روزی بی‌تکلف می‌کرد، گاوی را دید و آن را کشت. صاحب گاو شکایت او را به حضرت داوود برد. داوود با الهام الهی دریافت که صاحب گاو بنده‌ی پدرِ قاتلِ گاو بوده است، ناجوانمردانه او را کشته و اموال او را غضب کرده است؛ لذا، صاحب گاو را به صبر و بخشش دعوت کرد، ولی او نپذیرفت و خواهان آن یک گاو بود. حضرت داوود حکم کرد که آن گاو از آن قاتل گاو است، ولی صاحب گاو باز هم قبول نکرد و بالأخره حضرت داوود مجبور شد حقیقت ماجرا را با دلایل و نشانه‌های محکم بیان کند و همه‌ی اموال صاحب گاو را بگیرد و به قاتل گاو بدهد و خود او را هم بنده‌ی قاتل گاو کند.

تأویل مولوی از این داستان چنین است که آن صاحب گاو که ثروت فراوان داشت و مدّعی گاوِ دیگر بود و دست از مخاصمه برنمی‌داشت و به ارباب خود خیانت کرده بود، نفس آدمی است و آن قاتل گاو عقل است و حضرت داوود حق یا نایب حق است و آن گاو تن آدمی است که اگر آدمی آن را بکشد، به روزی بی‌تکلف دست می‌یابد:

نفس خود را کش جهان راه زنده کن
مدعی گاو نفس توست همین
آن کشنده‌ی گاو عقل توست رو
عقل اسیر است و همی خواهد ز حق
روزی بی رنج او موقوف چیست؟
نفس گوید چون کشی تو گاو من
خواجه زاده‌ی عقل مانده بینوا
خواجه را کشته است او را بنده کن
خویشن را خواجه کرده است و مهین
برکشنده‌ی گاو تن منکر مشو
روزی بی رنج و نعمت بر طبق
آن که بکشد گاو را کاصل بدی است
زان که گاو نفس باشد نقش تن
نفس خونی خواجه گشته و پیشوا
(۲۵۰۴-۱۰/۳)

نفس اگر کشته نشود، سروری و بزرگی پیش می‌گیرد و عقل را خوار و خفیف می‌سازد. نفس بدعهد است و قبله‌اش دنیاست، از این رو کشتنی است (۱۶۵۴-۶/۴). البته ناگفته پیداست که منظور از نفس‌کشی، کشتن و نابود کردن نفس نیست؛ زیرا که نفس مرکب سیر و سلوک آدمی است و مادام که انسان در عالم ماده زندگی می‌کند، نه می‌تواند نفس را نابود کند و نه باید چنین کاری کند. آن چه که مطلوب است، آن است که نفس کنترل و تصعید شود و در اختیار آدمی باشد. در این باره رک. ۱۰۵۵/۳ به بعد؛ ۳۰/۶-۱۱۲۱ و ۶۴-۴۸۵۶؛ ۶۸/۲-۲۵۵۹ و ۳۴۷۲. نیز رک. بحث استاد کریم زمانی درباره‌ی تصعید نفس در میناگر عشق، صص ۶-۳۵۵. به همین دلیل ریاضت‌ها تا موقعی است که سالک مهار نفس خود را کاملاً در اختیار خود بگیرد و اگر نفس رام و رهی شود، دیگر ریاضت لازم نیست. ریاضت‌ها از آن صاحبان نفس است، ولی صاحب دل اگر زهر قاتل هم بخورد، آسیبی نمی‌بیند (۱۶۰۳-۱۴/۱).

تو صاحب نفسی ای غافل میان خاک خون می خور ...

۶- یاری گرفتن از وحی القلب: نفس را با وحی القلب می‌توان مقهور کرد:
مکر نفس و تن نداند عام شهر او نگردد جز به وحی القلب، قهر
(۲۵۶۰/۳)

نگارنده امیدوار است که خواننده‌ی گرامی با خواندن این مقاله به درکی درست‌تر، نسبت به نفس خود، دست یافته باشد و بیش از پیش به نیرو و استعدادی که برای شرور بودن در وجود او نهفته است، پی برده باشد. حقیقت آن است که به قول مولوی در هر نفسی فتنه‌ی مسجد ضرار وجود دارد (۳۱۰۵/۲) و در هر انسانی به تنهایی آن مایه نیروی شر وجود دارد که بتواند زندگی خود و اطرافیانش را به جهنمی سوزان و ویرانگر تبدیل کند. از این رو، در کنار تلاش فراوان برای خودسازی و تهذیب نفس، باید صادقانه دست به دامان پروردگار مهربان عالم و اولیای او شد و برای پیمودن این راه دشوار و دراز از آن‌ها یاری گرفت:
این همه گفتیم لیک اندر بسیج بی عنایات خدا هیچیم هیچ

منابع

- قرآن کریم
- زمانی، کریم (۱۳۸۴). میناگر عشق، تهران: نی
- فروزانفر، بدیع‌الزمان (۱۳۳۸۱). احادیث و قصص مثنوی، ترجمه‌ی کامل و تنظیم مجدد از حسین داوودی، تهران: امیرکبیر
- گولپینارلی، عبدالباقی (۱۳۷۱). نشر و شرح مثنوی شریف، ترجمه و توضیح توفیق. ه. سبحانی. تهران: سازمان چاپ و انتشارات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
- مولوی، جلال‌الدین محمد (۱۳۷۵). مثنوی معنوی. به تصحیح رینولد الین نیکلسون، تهران: توس. چاپ سوم به شکل افست.