

مضامین نفس ستیزی در اشعار آثار منثور عرفانی از سده پنجم تا هشتم هجری

ناهدید مصفا^۱

رضا حیدری نوری^۲

چکیده

تعلیم و تربیت یکی از اهداف تصوف است و مذمت دنیا و خواهش‌های نفسانی از تعالیم اولیه متصوفه به شمار می‌آید بحث و تکرار این مسئله چه در حوزه نثر و چه در حوزه نظم، نشان دهنده اهمیت موضوع است هدف از این پژوهش، معرفت نفس و معرفی راههای مبارزه با آن در اشعار آثار منثور عرفانی است. در این تحقیق با فرض بر این است که نفس بزرگترین دشمن انسان است و اشعار متصوفه در جهت تعلیم راههای مبارزه با نفس در آثار منثور عرفانی بکار رفته است و با به روش توصیفی - تحلیلی و شیوه کتابخانه‌ای به بررسی مضامین نفس ستیزی در اشعار سده پنجم تا هشتم هجری می‌پردازد بررسی مضامین اشعار موجود در آثار منثور عرفانی نشان می‌دهد که متصوفه در میان اقسام گوناگون نفس بیشتر به نفس اماره پرداخته‌اند و با معرفی صفات نفس همچون خودبینی، وابستگی، حرص و شره، کسالت و تنبلی و... سعی در شناساندن نفس کرده‌اند و ریاضت و مخالفت با هواجس نفسانی را بهترین راه مقابله با آن دانسته‌اند رعایت اصول اخلاقی و مکارم و فضایل اخلاقی چون تواضع، صدق و اخلاص و وارستگی را از بهترین راههای تهذیب نفس عنوان نموده‌اند.

واژگان کلیدی

نفس، شعر، نثر، تعلیم، مکارم اخلاقی.

۱. دکتری زبان و ادبیات فارسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ساوه، ساوه، ایران

Email: Nahidmosaffa17@yahoo.com

۲. استادیار گروه زبان و ادبیات فارسی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ساوه، ساوه، ایران (نویسنده مسئول)

Email: R.heydarinoori@yahoo.com

پذیرش نهایی: ۱۳۹۶/۷/۱۹

تاریخ دریافت: ۱۳۹۶/۴/۲۵

طرح مسأله

هدف تصوف به کمال رسانیدن انسان و تعالی بخشیدن به زندگی است در این راستا آثار منثور عرفانی علاوه بر آنکه دارای معانی بلند عرفانی است از اخلاق مبتنی بر شریعت، مذمت عیب جویی از دیگران، طمع و حرص، عدم تحقیر کردن دیگران، نکوهش از خودبینی و از تواضع وزهد و دیگر مسائلی که سبب متعالی شدن انسان می شود سخن رفته است بنابراین نثر صوفیانه را می توان در حوزه ادبیات تعلیمی قرار داد «اثر تعلیمی اثری است که دانشی را (چه عملی و چه نظری) برای خواننده تشریح می کند یا مسائل اخلاقی، مذهبی، فلسفی رابه شکل ادبی عرضه می دارد البته ادبی بودن اثر تعلیمی مقوله بالتشکیک است، یعنی در آثاری عناصر و مایه های ادبی کمتر و در آثاری بیشتر است عرصه کاربرد اصطلاح ادبی بسیار وسیع است زیرا به هر حال هر اثر مطلبی را تعلیم می دهد اما معمولاً این اصطلاح را وقتی به کار می برند که قصد و هدف نویسنده آشکارا تعلیم باشد.» (شمیسا، ۱۳۸۱: ۲۶۹) آثار منثور عرفانی سده پنجم تا هشتم هجری را نیز از جهت پردازش به مسائل اخلاقی در حوزه ادبیات تعلیمی می توان قرار داد ارائه راهکارهایی در جهت تعلیم و آموزش مسائل اخلاقی به اهمیت این آثار افزوده است و شناخت این راهکارها در جهت متعالی شدن انسان و تبیین عوامل بازدارنده انسان در رسیدن به حق و کمال از ضرورت‌هایی است که باید بدان پرداخت متصوفه در بیان مقاصد خود و ارائه راهکار از شیوه های گوناگون بهره جسته اند و یکی از این شیوه ها سرودن شعر است و گنجاندن آنها در میان متون منثور است اهمیت نثرهای عرفانی سده پنجم تا هشتم هجری به جهت همگام شدن مضامین و مفاهیم اشعار در جهت اهداف اخلاقی آثار منثور عرفانی است نثر های عرفانی سده پنجم تا هشتم هجری به جهت تاثیر گذاری بر مخاطب نیز از اهمیت ویژه ای برخوردار هستند و علت آن در سادگی و مرسل بودن آنها است. در این آثار مسائل مختلفی مانند اصول تصوف و عرفان و اخلاق و شرح احوال متصوفه سخن رفته است «نثر فارسی کتب صوفیه بیشتر از تعقید و ابهام و ایجاز و اطناب بیش از حد خالی است.» (رستگارفسائی، ۱۳۸۰: ۳۹۳) علت این سادگی را می توان بدین گونه تبیین کرد که بخش عمده مخاطبان کتب صوفیه مردم عادی هستند از این جهت صوفیان در نوشتار خود جانب بلاغت را رعایت می کردند و متناسب با مخاطب خود سخن می گفتند. گرد آمدن مردم و مریدان از طرق پند و اندرز دادن پیران بوده است و بخش اعظم افراد این مجلس را غالباً افراد عامی تشکیل می دادند حاصل این گفتگوها در مجموعه ای بنام مجالس جمع آوری می شد که زبان نوشتاری این آثار به زبان گفتار نزدیک است. و ساده و بی تکلف است بنابراین (کتب صوفیان دارای سبکی ساده و استوار و لغات اصیل و کلمات و ترکیبات زیبا و افعال و صیغه های پیشاوند دار تمام و کامل است و از تصنعات متکلفانه به هیچ وجه در کتب صوفیان پیدا نیست و چون بیشتر سر و کار این کتب با عوام و درویشان و سخنان مشایخ

این طایفه است بسیار طبیعی بیان شده کتب فارسی صوفیان در نهایت سادگی، زیبایی، رسایی و حسن تأثیر و صرف و نحو کامل دارای لغات فارسی لطیف است) (بهار، ۱۳۷۳: ۵۳/۲) بنابراین می‌توان آثار متصوفه را از آثار پر مخاطب برشمرد.

پیشینه و روش تحقیق

تحقیق و تجسس پیرامون آثار عرفانی از جمله مسائل مورد توجه در ادبیات ما بوده است. چنانکه صاحب نظران علوم ادبی از دیدگاه‌های مختلف به این مقوله پرداخته‌اند کمتر آثار منثور عرفانی می‌توان یافت که بخش مهمی از مباحث خود را به نفس و شناخت آن اختصاص نداده باشند از جمله این آثار می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد در کتاب منثور جهاد با نفس، شیخ حر عاملی با استناد به آیات و سخنان ائمه اطهار و روایت گوناگون در باب نفس و وجوب جهاد با نفس را بیان کرده است نجم رازی در فصل ششم از کتاب مرصاد العباد به تزکیه نفس انسان و معرفت آن پرداخته است در مصباح الهدایه و مفتاح الهدایه تالیف عز الدین محمود کاشانی فصل دوم و سوم و چهارم در معرفت و معرفی صفات نفس و کیفیت ارتباط معرفت الهی به معرفت نفس است و همچنین دیوان اشعار بسیاری از شاعران همچون عطار و مثنوی مولوی و... با تمثیلات گوناگون دشمنی نفس را با انسان و موانعی که بر سر راه او قرار می‌دهد بیان شده است موضوع اشعار موجود در متون نثر عرفانی با توجه به مفاهیم القایی ادبیات منثور فارسی، درج شده است. و این کار از دیدگاه‌های مختلف قابل بررسی است این پژوهش به مبحث نفس و راهکارهای مبارزه با آن که از جمله مسائل اخلاقی و تربیتی آثار منثور عرفانی سده پنجم تا هشتم هجری است می‌پردازد بررسی و تبیین آن از طریق اشعار مندرج در آثار منثور سده پنجم که آغاز ورود شعر به متون منثور است - تا سده هفتم و هشتم هجری - که اوج شکوفایی اشعار عرفانی است - امری بدیع به شمار می‌آید.

شعر و تصوف و مضامین اخلاقی

قرن پنجم قمری است که تصوف و عرفان در شعر نفوذ کرده و ریشه‌های آن در قرن‌های بعد عمیق‌تر و گسترده‌تر می‌گردد. «زیرا مناسبت شعر و تصوف امری طبیعی بوده، تصوف مذهب دل است و شعر زبان دل هیچ چیز با تناسب‌تر و طبیعی‌تر از این نبود که تصوف ریشه‌های عمیق و قوی در شعر پیدا کند». (غنی، ۱۳۷۲: ۴۷۲/۱) در قدیمی‌ترین اشعار فارسی مضامینی چون زهد، حکمت، اخلاق و... می‌توان یافت اما وقتی «نفوذ این مضمون‌ها زیاد و زیادتر می‌شود شاعرانی که پیرو آیینی خاص بودند کوشیدند شعر را وسیله تبلیغ خویش قرار دهند و مردم را به زهد و تقوی و دوری از صفات رذیله و تخلق به اخلاق نیکو و ملکات فاضله انسانی و تعقل درباره زندگی و وظایف آدمی در برابر خلق و خالق و حکمت آموختن و دانش اندوختن دعوت کنند سپس تصوف و عرفان که اصول اخلاقی و وارستگی و تهذیب نفس و برخاستن از سر

هوس‌های نفسانی را با عشق ورزیدن به کمال محض مطلق در آمیخت سلاح قاطع شعر را از دست شاعران زهد پیشه ربود و آن را وسیله بیان و تبلیغ مقاصد صوفیان و آیین تصوف قرار داد». (محبوب، بی تا: ۵۱۵) ورود شعر در میان صوفیان به مفاهیم عرفانی رنگ و بوی شاعرانه و عاشقانه داد سنایی نخستین کسی است که تصوف را وارد شعر فارسی کرد و از مقاصد صوفیان به زبان شعر سخن گفت (محبوب، بی تا: ۵۱۶) او کسی است که علاوه بر مسائل مختلف علمی، فلسفی، دینی و عرفان به اخلاق توجه کرده و اغلب شعری که بعد از سنایی به مسائل حکمی و عرفانی و دینی به اندرز و عطا می پرداختند به این شاعر و آثار او توجه داشتند «شعر شیرین و بیان رسای سنایی موجب گسترش اندیشه‌های عرفانی شد و از این طریق نه تنها زبان فارسی نیرومندتر گشت بلکه بسیاری از مردم پاک نهاد و مستعد به عالم معانی و حقایق دست یافتند».

(ابراهیمی دینانی، ۱۳۸۱: ۲/۲۶۲)

ویژگی‌های اشعار آثار منثور عرفانی

یکی از ویژگی‌های آثار منثور متصوفه وجود اشعار با مفهوم و مضمون تصوف و عرفان و اخلاق است. گستردگی آثار عرفانی و ذوق و سلیقه متفاوت نویسندگان در خلق اثر عرفانی نشانه گستردگی میدان تصوف و مسائل مربوط به آن است و یکی از میادین بیان مسائل متصوفه شعر است که صوفیان در لابه لای نثر از آن استفاده کرده اند زیرا تصوف مذهب دل است و با شور و احساس سر و کار دارد «مایه ادب و شعر احساس است و مسائل مربوط به دین و عقیده و مسلک وقتی در نفوس عامه مردم جایگزین می شود که روی سخن با دل و احساسات آنها باشد یعنی با زبان شعر و آنچه تخیل شنونده را برانگیزد و در او ایجاد قبض و بسط کند بیان شود این است که پیشوایان صوفیه اضافه بر اینکه اهل شور و احساس بوده اند طبعاً به شعر تمایل داشتند».

(غنی ۱۳۶۶: ۲/۵۵۳) صوفی در بطن این اشعار به پند و اندرز و تعلیم می پردازد لارنس پیرین در مورد جنبه تعلیمی شعر می نویسد «شعر ارجمند مردم را لذتی ناب می بخشد و آگاه می کند و تجربه زندگی می آموزد و به خواننده خود درکی وسیع و ژرف از زندگی هموعا نش و خودش می بخشد البته نه با کیفیتی که الزاماً در واژه اخلاق خلاصه می شود بلکه آنچه می دهد دانش است؛ دانشی احساسی، دانشی تازه از پیچیدگی‌های فطرت انسانی از غم‌ها و دردها و از هیجان‌ها و شادی‌هایی که مشخصه تجربه انسانی است». (پیرین، ۱۳۷۶: ۱۱۱)

تمثیلات نفس

از ویژگی‌های اشعار آثار منثور متصوفه صناعات ادبی است شاعر برای بیان هنرمندانه اندیشه‌های خود از آرایه و ابزارهای هنری مدد می جوید آرایه‌ها ابزار هنری شاعر محسوب می شوند نقش و اهمیت آرایه‌ها تا آنجاست که برخی بر آنند «..آرایه‌ها کالبد شعر را می سازد».

(کزازی، ۱۳۸۵: ۱۱) آرایه‌ها در حقیقت ابزار تصویرپردازی شاعرند «...تصویر عبارت است از هر

گونه کاربرد مجازی زبان که شامل همه صناعات و تمهیدات بلاغی از قبیل تشبیه، استعاره، نماد، اغراق، مبالغه، تلمیح، اسطوره تشخیص... می شود». (فتوحی، ۱۳۸۹: ۴۵) شاعر از طریق امکاناتی که زبان شعر در اختیار او قرار می دهد عواطف، احساسات، درونی و مفاهیم اندوخته های ذهنی خود را که زبان عادی از بیان آن قاصر است به شیوه ای موثر بیان می کند بدین ترتیب او می تواند ترکیبات نوینی بیافریند و با تکیه بر مبانی و عناصر زیبا شناختی شعر که عنصر اساس و شالوده کار شاعری است اثر خود را به شکلی شایسته و اسلوبی پسندیده عرضه نماید متصوفه در آثار خود در حکایات و اشعار به تمثیل نفس پرداخته اند و هدف از این کار معرفی نفس به عنوان سر سخت ترین دشمن و ملموس ساختن خصایص نفس است برای مثال نفس را به زنی نابکار تشبیه می کند «و از شیخ بوعلی سیاه مروزی حکایت کنند که گفت من نفس را بدیدم به صورتی مانند صورت زن که یکی موی وی گرفته بودو سوی را به من داد من وی را به درخت بستم و قصد هلاک وی کردم». (غنی، ۱۳۶۶: ۳۰۳/۲) در تشبیه نفس به سگ عطار در تذکره الاولیا در شرح حال عبدالله تروغبذی که یکی از مشایخ طوس بوده می نویسد «یک بار با اصحاب خویش به سفره نشسته بود به نان خوردن. منصور حلاج از کشمیر می آمد قبای سیاه پوشیده و دو سگ سیاه در دست. شیخ اصحاب را گفت جوانی بدین صفت می آید و به استقبال می باید رفت که کار او عظیم است. و اصحاب برفتند و او را دیدند می آمد و دو سگ سیاه بر دست. همچنان روی به شیخ نهاد شیخ چون او را بدید جای خویش بدو داد تا در آمد و سگان را با خود در سفره نشانند چون اصحاب دیدند که شیخ استقبال او فرمود و جای خویش بوی داد هیچ نتوانست گفتن. شیخ نظاره او می کرد تا او نان می خورد و به سگان می داد و اصحاب انکار می کردند پس چون نان بخورد برفت. شیخ به وداع او برخاست. چون بازگردید اصحاب گفتند شیخا این چه حالت بود که سگ را بر جای خویش بنشاندی و ما را به استقبال چنین کسی فرستادی که جمله سفره از نماز ببرد؟ شیخ گفت این سگ، نفس او بود از پی او می دوید از بیرون مانده و سگ ما در درون مانده است ما از پی او می دویم. پس فرق بود از کسی که متابع سگ بود تا کسی که متابع وی بود. سگ او ظاهر می توانست دیدن و بر شما پوشیده است این بتر از آن هزار بار». (غنی، ۱۳۶۶: ۳۰۴/۲) شیخ ابو العباس شقانی می گوید: «من روزی به خانه اندر آمدم سگی دیدم زرد بر جای خود خفته پنداشتم که از محلت اندر آمده است قصد راندن وی کردم وی به زیر دامن من اندر آمد و ناپدید شد.» (هجوی، ۱۳۸۹: ۳۱۰) شیخ ابوالقاسم کرکان نفس را به شکل ماری می بیند و درویشی نفس خود را به صورت موشی می بیند. (هجوی، ۱۳۸۹: ۳۱۰) و یا نفس را به خری تشبیه می کنند که برای هدایت احتیاج به راهبر دارد.

گردن خر گیر و سوی راه کش
گر ندانی ره هر آنچه خر بخواست
سوی ره بینان و ره دانان خوش
عکس آن کن خود بود آن راه راست
هیچ چیزی همچو سایه ی کاملان
این هوا را نشکند اندر جهان
(لاهیجی، ۱۳۸۸:۲۱۵)

نفس ستیزی در اشعار آثار منثور عرفانی

تعدد و تنوع مضامین عرفانی اشعار از ویژگی های آثار منثور عرفانی است کمتر اثری در حوزه ادبیات عرفانی می توان یافت که در خصوص همه ابعاد و موضوعات تصوف سخنی نگفته باشد بسیاری از آثار صوفیه که قصد تعلیم و تربیت و آموزش سالکان را داشته اند به توضیح و تبیین اصطلاحات عرفانی و حالات، مقامات، اخلاقیات و... پرداخته اند یکی از مضامینی که صوفیه از آن سخن گفته اند و تکرار این موضوع اهمیت آن را نشان می دهد نفس است. ابوسعید ابوالخیر در تفسیر " فمّن یکفر بالطاغوت و یومن باللّه " می گوید تا به نفس خویش کافر نگردی به خدای مومن نشوی و طاغوت هرکسی نفس اوست ". (غنی، ۱۳۷۵: ۱/۳۰۱) بنابراین بزرگترین جهاد مبارزه با نفس است. سالک در سیر و سلوک و رسیدن به حقیقت با موانعی روبرو می شود آنگاه که توفیق و فضل و رحمت حق شامل حال انسان می شود و به معایب افعال و کردار خود پی می برد دست انابت به سوی حق دراز کرده و از گناهان خود توبه می نماید و در مسیر سیر و سلوک قرار می گیرد و نقطه آغازین این سیر و سلوک عارفانه تهی کردن درون از بدی ها و پالایش درون از دل بستگی ها و مجاهده با نفس است برای مبارزه با نفس باید آن را شناخت و راههای مقابل با آن را دانست.

تعریف نفس و اقسام آن

نفس در لغت به معنی تن و جسد و جان آمده است تعریف نفس از طریق علم امکان پذیر نیست از آن جهت که علم انسان جزئی است و وجود نفس مطلق. و جز نمی تواند به طور کامل کل را بشناسد از آن جهت است که شناخت نفس از طریق شناخت صفات و آثار آن صورت می گیرد جانبندی در مفهوم نفس می گوید: «حقیقت نفس عبارت است از وجود مطلق است که به واسطه نقائص نفس محجوب شده است و چنانکه وجود مطلق به طور جزئی با علم دانسته نمی شود، حقیقت نفس به نحو کلی دانسته نخواهد شد بلکه به آثار نفس شناخته می شود». (سجادی، ۱۳۷۹: ۷۶۳) در تعریف نفس گفته اند «جوهری مجرد است که در ذات نیاز به ماده ندارد ولی در فعل نیاز به ماده دارد». (سجادی، ۱۳۷۹: ۷۶۳) یکی از تعاریفی که اهل معرفت از نفس به دست داده اند آن است که «نفس لطیف مودعه ای است در قالب که محل اخلاق مذمومه است همانطور که روح محل اخلاق مهموده است». (سجادی، ۱۳۷۹: ۷۶۳) شناخت صفات ذمیمه نفس،

راه شناخت نفس است و «این نفس بر حسب احوال و عوارضش اسامی مختلف به خود می‌گیرد مانند نفس مطمئنه، نفس لوامه و نفس اماره». (گوهرین، ۱۳۸۸: ۲۵/۱۰)

نفس اماره: نفسی که دل را به لذات و شهوات دستور می‌دهد و جایگاه سیئات و اخلاق مذموم است «نفس اماره گرفتار دنیا و مشتتهیات آن است و از این جهت دارای تمام صفات مذمومه و اخلاق ناپسند است و پیوسته گرفتار خور و خواب و خشم و شهوت و شغب است و کفر و ظلمت». (گوهرین، ۱۳۸۸: ۴۴/۱۰)

نفس لوامه: نفسی است «که صاحبش متوجه عیوب امارگی و خطرات آن شده و می‌کوشد تا خود را از شر آن رها سازد و از این لحاظ پیوسته مراقب اعمال خود است و اگر کار زشتی از او سرزند خود را از انجام آن ملامت نماید و از تکرار آن توبه نماید». (گوهرین، ۱۳۸۸: ۴۵/۱۰)

وجدان بیدار مراقب اعمال و رفتار خود است و با ارتکاب گناه به سرزنش کردن خود می‌پردازد این افراد صاحب نفس لوامه اند.

نفس مطمئنه: نفسی که اخلاق و صفات ذمیمه از او زایل شده و به اخلاق حمیده متخلق شده صاحبان این نفس سالکان و کاملان طریقت هستند که با ریاضت بسیار و مجاهده فراوان در مبارزه با نفس پیروز شده‌اند و به مقام رضا رسیده‌اند و راضیند بدانچه خداوند خواهد. و خداوند در خطاب به آنهاست که می‌فرماید یا ایتهما النفس مطمئنه ارجعی الی ربک راضیه مرضیه.

اخلاق سئیه نفس

از آنجا که نفس منشا اخلاق ذمیمه و نکوهیده است شناخت این اخلاق و اوصاف سبب شناخت نفس می‌گردد از اخلاق سئیه نفس خود بینی است. خودبینی را می‌توان اخلاق ذمیمه ای دانست که از نفس نشات می‌گیرد بزرگترین و اساسی‌ترین شیوه سیر و سلوک ترک خودبینی و خودخواهی و انانیت است. هدف تصوف، معرفت و رسیدن به حق و حقیقت است و خودشناسی مقدمه رسیدن به خداوند است منظور از خودبینی، خودخواهی و در خود نگرستن است که مغایر با خدا بینی است انسانی که گرفتار هوس‌ها و دل‌مشغولی‌ها و خودخواهی‌های خود است هرگز نمی‌تواند در دریای معرفت الهی غواصی کند و به مروارید توحید دست یابد از آن جهت که خودبین تنها خود و اعمال خود را می‌بیند و در برابر خداوند برای خود وجودی قائل شده است و این همان مفهوم دوئیت است و من بودن و انانیت در محضر باری تعالی شرک است بنابراین نفس منشا شرک است توحید حقیقی آن است که وجود امکانی انسان در مقابل وجود واجب خداوند فانی شود کسی که خود را نیازمند به حق بداند هیچگاه وجودی برای خود قائل نیست خودبینی زمینه اخلاق نکوهیده دیگری چون کبر، غرور، ریا، نفاق و... است. انسان خود بین متکبر و مغرور به اعمال و گفتار خویش است و منافق است ظاهر و باطن یکسان ندارد «در حضور، مردم را مدح گوید و در غیبت برخلاف آن بود». (سجادی، ۱۳۷۹: ۷۶۵) پاکی نفس از این

صفت سبب می شود که انسان در آیینۀ وجود تنها خداوند را ببیند و به توحید برسد ترک خودبینی سبب عنایت و نظر پروردگار می شود.

عاشق چو دل از وجود خود برگیرد اندر دود و دو زلف دلبر گیرد
والله که عجب نباشد از دلبر او کو را به کمال لطف خود دربرگیرد
(انصاری، ۱۳۷۷:۳۵۸)

با ترک خود بینی است که سالک تنها خدا را می بیند و به فنا می رسد.
از خودی بگذر اگر خواهی خدا فانی از خود شو که تا یابی بقا
(لاهیجی، ۱۳۸۸:۴۹۲)

ترک خودبینی سبب قرب به حق است.
با خود منشین که همنشین رهزن توست وز خویش بیر که آفت تو تن توست
گفتی که زمن بدو مسافت چند است ای دوست ز تو بدو مسافت من توست
(رازی، ۱۳۷۱:۳۴)

بزرگترین حجاب در راه رسیدن به حق و حقیقت، خودبینی است زیرا برخاسته از بزرگترین دشمن انسان است.

از ز خودی خود گذر کن وانگاه نگر به روی مقصود
از هستی خود چو نیست گشتی از جمله حجابها گذشتی
(لاهیجی، ۱۳۸۸:۵۱۴)

گر هر چه تو را هست همه در بازی در هستی خود جدا کنی انبازی
باشد که ز خود باز رهی درتازی در پرتو نور او پناهی سازی
(عین القضاة همدانی، ۱۳۳۷:۱۵)

از دیگر صفات نکوهیده نفس سستی و تنبلی است تمایل نفس همواره به راحتی و خوش گذرانی است و تحمل سختی و مرارت ندارد و این خصوصیت به کفر می انجامد چرا که «نفس همواره خواهان بود که بر مشتیهات و لذات حسی اقدام نماید و مراودت طبیعت در کنار او نهد و کمر مطاوعت و انقیاد هوا بر میان بندد و خدای را در معبودیت شریک گیرد». (کاشانی، ۱۳۷۲:۸۵)
هر که تخم کاهلی کارد کاهلی، کافریش پیش آرد
(انصاری، ۱۳۷۲:۴۸۵)

حرص و شره از دیگر ویژگی های نفس است نفس قانع نیست هر چه بدهی باز می خواهد.
دردا و حسرتا که به پایان رسید عمر وین حرص مرده ریگ به پایان نمی رسد
(رازی، ۱۳۷۱:۴۸۷)

مبارزه و تهذیب نفس

بزرگان تصوف در برای تعلیم و تربیت اخلاقی سالکان و مریدان خود روش‌ها و سنت‌هایی دارند که در جهت مبارزه با نفس است زیرا سالک به حق نمی‌رسد مگر آنکه خود را از هواجس نفسانی رها کند تا با جانی پاک و روحی لطیف در بارگاه حق راه یابد همچنین برای تهذیب نفس از مکارم اخلاقی سخن گفته‌اند چون سالک با نور عقل شر و خیر را تمییز داده و ایمان دارد که اگر در برابر سیئات عقابی است در برابر اخلاق حسنه نیز ثوابی وجود دارد پس سالک به انجام اعمال خیر حریص می‌شود. از راههای تلطیف روح، مدح، ستایش و مناجات و توصیف جمال و جلال باری تعالی است که سبب تعالی روح و سیر آدمی در عالم حقیقت و معنی است.

ای ز دردت خستگان را بوی درمان آمده
صد هزاران همچو موسی مست در هر گوشه‌ای
صد هزاران عاشق سرگشته بینم پر امید
سینه‌ها بینم ز سوز هجر تو بریان شده
عاشقانت نعره الفقیر فخری می‌زنند
پیر انصار از شراب شوق خورده جرعه‌ای
یاد تو مر عاشقان را مونس جان آمده
رب آر نی گو؛ شده دیدار جویان آمده
بر سر کوی غمت الله گویان آمده
دیده‌ها بینم ز درد عشق گریان آمده
بر سر کوی ملامت پای کوبان آمده
همچو مجنون گر دعایم مست و حیران آمده
(انصاری، ۱۳۷۲: ۱۹)

انسان با خواندن اشعاری که مقام بلند انسان را نسبت به دیگر مخلوقات بیان می‌کند راضی نمی‌شود دل را که جایگاه عشق به خداوند است را با معاصی و اخلاق نکوهیده و رفتار نسنجیده آلوده کند.

تو صافی الست ملایک چشیده
با دردی وسواس شیطان چه می‌کنی؟
(رازی، بی تا، ۵۲)

ای کرده غمت غارت هوش دل ما
درد تو خانه فروش دل ما
سری که مقدسان از آن محرومند
عشق تو فرو گفت به گوش دل ما
(رازی، ۱۳۸۱، ۱۰۱)

از مکارم و فضایل اخلاقی و سنت و روشهای مبارزه با نفس می‌توان به موارد زیر اشاره

کرد:

۱. ریاضت

از تعالیم صوفیه برای مقابله با نفس سخت‌گیری و ریاضت است.

در ریاضت نفس بد را گوش مال تا نیندازد تو را اندر ظلال
(انصاری، ۱۳۷۲: ۵۴۰)

مهمترین روشی که متصوفه برای دفع نفس و ریاضت تعلیم داده اند مخالفت با نفس است «که سر همه عبادتهاست و کمال همه مجاهدتها. و بنده جز بدان به حق راه نیابد از آنکه موافقت وی هلاک بنده است و مخالفت وی نجات بنده». (غنی، ۱۳۶۶: ۲۹۸) در حکایتی از محمد علیان نسوی در مخالفت با نفس آمده است «من اندر ابتدای حال که به آفت‌های نفس بینا گشته بودم و کمینگاه‌های وی بدانسته بودم از وی حقدی پیوسته اندر دل من بود روزی چیزی چون روباه بچه ای از گلی من بر آمد و حق تعالی مرا شناسا گردانید دانستم که آن نفس است. وی را به زیر پای اندر آوردم هر لگدی که بر وی می زدم وی بزرگتر می شد. گفتم: ای خدا همه چیزها به زخم و رنج هلاک شوند تو چرا می زیادت شوی گفت: از آنچه آفرینش من بازگونه است آنچه رنج چیزها بود راحت من بود و آنچه راحت چیزها بود رنج من بود». (هجویری، ۱۳۸۹: ۳۰۹)

گر رضای حق همی جوئی دلا پیشه خود کن خلاف نفس را
در خلاف نفس شو ثابت قدم تا که ره یابی به اسرار قدم
(لاهیجی، ۱۳۸۸: ۵۷۹)

مستحسنان از دیگر تعالیم صوفیه برای سخت‌گیری و ریاضت به نفس است منظور از استحسان «استحباب امری و اختیار رسمی است که متصوفه آن را به اجتهاد خود وضع کرده اند که همگی بر اجتماع بواطن و منع آفات و حفظ اوقات و تاکید رابطه محبت و الفت ایشان مقصور است». (رازی، ۱۳۷۱: ۱۴۶) یکی از مستحسنان صوفیه خلوت نشینی است در این دوره سالک به همراه مرید خود برای تهذیب نفس اعمالی را انجام می دهد مثلا انجام تکالیف شریعت چون نماز و روزه و... ادای فرایض و مستحبات و... اعمالی چون تقلیل طعام، خواب و کلام، ذکر، پیوسته وضو داشتن و... انجام این اعمال و مداومت بر آن سبب زایل شدن سستی و کسالت نفس، حرص و شره نفس، و نفی دلبستگی نفس می شود و دل چون آئینه، محل تجلی انوار حق می شود که غیوب بر قلوب ظاهر می شود و چشم و گوش جان تنها صدای حق را می شنود.

ای خواجه ز دست خود چنین مسکینی سلطان شوی ار به گوشه ای بنشین
گه بانگ قلم به گوش دل می شنوی گه نقش ازل به چشم جان می بینی
(سهروردی، ۱۳۷۴: ۱۲)

هر که خواهد تا سلامت ماند او از جمیع خلق رو گرداند او

(انصاری، ۱۳۷۲: ۵۴۰)

سرکوب کردن امیال و آرزوهای نفس راه شکست نفس است بسیاری از حکایات عارفان بازگو کننده این تعلیم است عارفان برای تهذیب نفس خود به سخت‌گیری و برنیابوردن آرزوها و خواسته نفس می پرداختند.

چندین امل دراز در پیش منه برخاطر خود رنج ازین بیش منه

هر بار که طاقتش نداری فردا امروز، تو، آن بر دل درویش منه

(راززی، ۱۳۸۱: ۱۲۸)

با هوا و آرزو کم باش دوست چون یضلک عن سبیل الله اوست

(لاهیجی، ۱۳۸۸: ۲۱۵)

سهل بن عبدالله از محتشمان اهل تصوف بود مریدان را با مجاهدت و ریاضت به کمال می رساند طریقت او اجتهاد و مجاهدت نفس و ریاضت است و نادیده گرفتن هوس‌های نفس است گویند «خود را بر آن داشته بود که هر پانزده روز یکبار طعام خوردی و عمری دراز بگذاشت به غذایی اندک». (هجویری، ۱۳۸۹: ۳۰۲)

۲. عدم همنشینی با بدان

برای پاک‌ی نفس از اوصاف رذیله باید از همنشینی با بدان و اشرار احتراز کرد چون «طبع انسان دزد است و آنچه را مکرر از طبع دیگر می بیند اخذ می کند و سر این آنست که که از برای نفس انسانی چندین قوه است که بعضی مایل به خیرات و بعضی مقتضی شرور و رذایل هستند این قوا با یکدیگر در مقام نزاع و جدالند و از برای هر یک از آنها که اندک قوتی حاصل شد و جزئی معینی به هم رسید بر آن دیگری به همانقدر غالب می شود و نفس را مایل به مقتضای خود کند شکی نیست که مصاحبت با صاحب هر صفتی و شنیدن حکایات و افعال او و استماع قصص احوال او باعث قوت مقتضی آن صفت می شود» بنابراین همنشینی با افراد شرور نفس آدمی به رذالت می کشاند و از آنجایی که نفس انسان طالب شر است آدمی زودتر به شر تمایل می یابد «از این جهت است که گفته اند تحصیل ملکات ارجمند به منزله آن است که از نشیب به فراز روند و کسب صفات ناپسند چنانست که از فراز به نشیب آیند چنانچه رسول ﷺ فرمودند رسیدن به درجات بهشت به چشیدن جام‌های ناگوار منوط و دخول آتش جهنم ارتکاب خواهش‌های نفسانی مربوط است». (نراقی، ۱۳۶۱: ۴۱)

صد سال در آتشم اگر سهل بود آن آتش سوزنده مرا سهل بود

با مردم نا اهل مبادا صحبت کز مرگ بتر صحبت نا اهل

(انصاری، ۱۳۷۲: ۴۷۸)

۳. تفکر

اندیشه و تفکر از راه‌های مبارزه با اخلاق سیئه نفس است زیرا چنانکه امام صادق می‌فرماید: «تفکر آدمی را به سوی نیکی و عمل به آن فرا می‌خواند» (عاملی، ۱۳۸۰: ۵۵) «تفکر در آیات و نشانه‌های خداوند سبب معرفت می‌شود و اندیشه در نعمت‌های او محبت زاید و اندیشه در وعده‌های او رغبت به طاعت آرد و اندیشه در وعید و عقاب اوست که موجب ترس از مخالفت گردد». (سجادی، ۱۳۷۹: ۶۲۷)

علم است که از لا و لمت برهاند وز درد سمر معلمت برهاند
یک منع به توجیه بکن نفست را تا از لِم و لا سلمت برهاند
(اوحد الدین کرمانی، ۱۳۴۷: ۹۳)

افراد عاقل با شناخت دنیا و اوصاف آن همواره در صدد فرار از دام‌هایی است که دنیا برای او فراهم می‌آورد فرد عاقل می‌داند که دنیا و آخرت هر دو با مشقت و تحمل سختی‌ها به دست می‌آید بنابراین از این دو آن را انتخاب می‌کند که جاوید و ماندگار است.
عاقل چو به سیرت جهان درنگرد اقبال زمانه را به یک جو نخرد
پیوسته در آن بود که تا آخر کار زین دام بلا چگونه بیرون گذرد
(رازی، ۱۳۷۱: ۵۳۱)

۴. ترک تعلقات و علایق

راه رسیدن به حق رفع تمام دلبستگی‌هاست دل را از هر گونه تعلق برهاند از کینه و حسد و عناد اثری در او نباشد خود را از تمام عادت‌های نادرست و اخلاق ناپسند و اعتقادهای باطل دور سازد تا در زمره کسانی قرار گیرد که به حقیقت رسیده‌اند و انسان‌های کاملی هستند که به مرتبه‌ای رسیده‌اند که گویند «وحده لا شریک له فی الوجود». (سجادی، ۱۳۷۹: ۲۶۶)

تا هرچه علایقست برهم نرنی در دایره محققان دم نرنی
تا آتش در عالم و آدم نرنی یک روز میان کم زنان کم نرنی
(عین القضاة همدانی، ۱۳۷۳: ۲۶)

این آن راه است که جز بکم نتوان زد تا کم نشوی در و قدم نتوان زد
(رازی، ۱۳۷۱: ۱۵۶)

دلبستگی از صفات نفس است و بزرگترین دلبستگی، دلبستگی به دنیا است دنیا به معنی جهان و «در اصطلاح اهل سلوک دنیا چیزی است که تو را از سلوک بازدارد». (گوهرین، ۱۳۸۸: ۲: ۲۵۰) ابوسعید ابوالخیر اهل دنیا را صید شدگان ابلیس می‌داند به کمند شهوت به اسارت او در آمده‌اند (ابوسعید ابوالخیر، ۱۳۶۶: ۲/۲۴۳) دولت و اقبال در دنیا اگرچه خوش است اما نباید

به آن دل بست به خاطر آنکه دنیا منافق است که «خویشتن به تو نماید تا تو را عاشق کند و آنگاه ناگاه از تو به دشمنی تو شود همچون زنی نابکار که مردان را به خویشتن غره کند تا عاشق کند و آنگاه به خانه برود و هلاک کند». (غزالی، ۱۳۶۱: ۷) امیر المومنین علی علیه السلام در باره دلبستگی به دنیا می‌فرماید: «ای اسپران خواهش‌های نفسانی میل نفس را کوتاه کنید زیرا کسی را که به دنیا دل بسته است به جز دندانه‌های حوادث دنیا چیز دیگری او را نمی‌ترساند ای مردم از درون عهده دار ادب کردن نفس‌های خود شوید و نفس‌هایتان را از درنده‌خویی و حریص بودن بر عادات دنیا بازگردانید». (عاملی، ۱۳۸۰: ۹۵) زندگی در این دنیا چند روزی بیش نیست دل بستن به دنیا سبب نزول انسان از انسانیت می‌شود و از کمال باز می‌دارد دنیایی که به اندازه پشه‌ای هم ارزش ندارد نمی‌ارزد که به خاطرش ارزش والای انسان زیر پا گذاشته شود.

چرب و شیرین خوانچه دنیا به مگس راندنش نمی‌ارزد
(کاشانی، ۱۳۷۲: ۵۲)

دنیا در اشعار متصوفه سرای شوم و خاکدانی مملو از سگ و مردار است با اوصافی چون بی‌وفا، گذرا، منافق و فانی که هر چه به آدمی می‌بخشد آنها را باز می‌ستاند.

چه بندی دل اندر سرای سپنج چه نازی به گنج و چه یازی به رنج
جهان را چنین است ساز و نهاد ز یک دست بستد به دیگر بداد
تو تخم بدی تا توانی مکار چو کاری برت بد دهد روزگار
(رازی، ۱۳۸۱: ۱۰۲)

دنیا عسل است و هر که او پیش خورد خون افزایشد، تب آورد، نیش خورد
(رازی، ۱۳۸۱: ۱۲۶)

۵. پیر و پیروی از او

راه رسیدن به حق راهی پر آفت و دشوار است سالک هر لحظه در ورطه گمراهی است و داشتن راهبر و شیخ در این راه لازم و ضروری است.

راه دور است و پر آفت ای پسر راهرو را می‌بباید راهبر
گر تو بی‌رهبر فرو آیی به راه گر همه شیری فرو افتی به چاه
کور هرگز کی تواند رفت راست بی عصاکش کور را رفتن خطاست
گر تو گویی نیست پیری آشکار تو طلب کن در هزار اندر هزار
زانکه گر پیری نباشد در جهان نه زمین بر جای ماند نه مکان

گر نباشد در زمین قطب جهان کی تواند گشت بی قطب آسمان
گر تو را درد است پیر آید پدید قفل دردت را پدید آید کلید
(لاهیجی، ۱۳۸۸:۱۲۲)

این انسانها را، انسانهای کامل می توان نامید «انسان کامل انسانی است که همه ارزشهای انسانی به صورت هماهنگ در او رشد کرده باشد». (نسفی، ۱۳۶۹:۴۱) فلاسفه براساس حوزه فکری خود انسان کامل را کسی می داند که عقلش کامل است. «عرفا انسان کامل را کسی معرفی می کند که لبریز از عشق است». (نسفی، ۱۳۶۹:۴۱) انسان کامل را با اسامی مختلفی یاد کرده اند «انسان کامل را شیخ و پیشوا، هادی و مهدی گویند او را دانا، بالغ، امام، خلیفه، قطب، صاحب زمان، جام جهان نما، تریاق بزرگ، آینه ی گیتی نمای واکسیر اعظم گویند». (نسفی، ۱۳۶۹:۵) انسان کامل در سیر صعودی (سیر الی الله) به تصفیه باطن مشغول است و قلب خود را از یاد غیر از خداوند مبرا می سازد و با کشتن نفس سرکش است که دل محل طلوع انوار الهی می گردد و «سالک در تاب انوار تجلی ذاتی احدی فانی و مضمحل می گردد و بعد از فنا از هستی موهوم خود باقی بالله می گردد». (لاهیجی، ۱۳۸۸:۱۱) سالک که در سیر صعودی به پیر آشنا به راه، تبدیل شده در سیر نزولی (سیر بالله) راهنمای کسانی می شود که درد عشق و حقیقت دارند و چاره ای جز طی این طریق ندارد و برای غلبه بر نفس باید دست به دامن انسانهای کامل شوند و با اتصال به آنها است که هستی ناقصشان فانی می گردد «زیرا جان مردان کامل الهی به حق پیوسته است پس اتصال به ایشان اتصال به خداوند و فنای در ایشان فنای فی الله است و گرنه بشر عادی و معمولی خود تنها و به استقلال راه به مجردات و مقدمات علوی ندارد و بدین سبب محتاج به واسطه فیض است». (همای، ۱۳۵۵:۷۷۵) به همین دلیل است که به پیروی بی چون و چرا از شیخ و مراد تأکید شده است.

هیچ نکشد نفس را جز ظل پیر دامن آن نفس کش را سخت گیر
پیش هست او بیاید نیست بود چیست هستی پیش او کور و کبود
این هوا را نشکند اندر جهان هیچ چیزی همچو سایه ی کاملان
دست گیرد بنده خاص اله طالبان را می برد تا پیشگاه
(لاهیجی، ۱۳۸۸:۵۹۳)

پیر برای هدایت سالکان باید صبور باشد.

گر نباشد در عمل ثابت قدم چون رهاند خلق را از دست غم
مقتدا چون در ریاضت قائم است تابعش را میل طاعت دائم است
(لاهیجی، ۱۳۸۸:۲۴۳)

پیر همواره در حال تادیب نفس و ریاضت است.

با همه قربی که دارد با خدا
از ریاضت نیست یک دم جدا
زانکه هر کو مقتدای راه شد
و ز بد و نیک جهان آگاه شد
(لاهیجی، ۱۳۸۸: ۲۴۳)

پیر خودبین نیست.

کی مرد تمام است کز تمامی
کند با خواجگی کار غلامی
(لاهیجی، ۱۳۸۸: ۲۴۴)

شیخ و مراد آگاه به شریعت است.

رهبر راه طریقت آن بود
کو به احکام شریعت می رود
اینچنین کامل بجوگر رهروی
تا ز وصل دوست با بهره شوی
(لاهیجی، ۱۳۸۸: ۲۴۴)

راهبر باید آشنا به مسیر باشد که موانع، خطرات، دشمنان راه را بشناسد و چگونگی طی این مسیر را بداند کسی می تواند راهبر راه باشد که خود مسیر را طی کرده باشد.
سیر آمده ای ز خویشتن می باید
برخاسته ای ز جان و تن می باید
در هر گامی هزار بند افزون است
زین گرمروی بند شکن می باید
و مرید باید در مجاهدت با نفس صبور باشد بدون صبر پیروزی بر نفس غیر ممکن می نماید.

چون گرفتی پیر نازک دل مباش
سست و ریزنده چو آب و گل مباش
(لاهیجی، ۱۳۸۸: ۵۸۴)

۶. عشق

والا ترین عنصر که سبب پاکی نفس است، عشق است عشق انسان را از ناپاکی های روحی و روانی نجات می دهد و سبب می شود که به شهوات و هواجس نفسانی پاسخ ندهد عاشقان به حق به جز خداوند به چیز دیگری نمی اندیشند و از همه مظاهر حیات دست کشیده اند وجودشان از غیر مرده است و تنها به حق زنده اند و اجازه نمی دهند که هیچ عاملی سبب هجران و بعد او از محبوب خود شود همواره مراقب اعمال و اذکار خود هستند به مخالفت نفس برخاسته اند به شهوات و هواجس نفسانی پاسخ نمی دهند عشق سبب رهایی و عدم وابستگی است.

چون به عشق دوست گشتی جانفشان
پر ز خود بینی همه کون و مکان
(لاهیجی، ۱۳۸۸: ۳۱۰)

از آتش عشق تو اگر خاک شوم
از دفتر هستی ای پسر پاک شوم
از لوث حدودت ساحت عزت را
پاکیزه کنم چو از خودی پاک شوم
(عین القضاة همدانی، ۵:۱۳۳۷)

عشق به یار سبب می شود که سالک در برابر محنت ها و بلاها و خواهش های نفسانی
صبور باشد.

عشقت کند هر آنچه بیاید تو صبر کن
شاگرد باش عشق تو را خود بس اوستاد
(عین القضاة همدانی، ۲:۲۶:۱۳۸۷)

۷. صدق و اخلاص

صدق، صاف بودن انسان است از دو رویی. صدق یکسان بودن ظاهر و باطن آدمی است
«فضیلتی است راسخ در آدمی که اقتضای توافق ظاهر و باطن و تطابق سر و علانیه او کند.
اقوالش موافق نیات و افعالش مطابق احوال». (کاشانی، ۳۴۴:۱۳۷۲) صدق و اخلاص صفت مردان
حق است شیطان نتوانسته آنان را گمراه سازد «فبعزتک لاغوبینهم اجمعین الا عبادتک منهم
المخلصین».

صدق و اخلاص است راه رهروان
هر که مخلص گشت باشد رهرو آن
صدق پیش آر تا که ببینی عیان
آنچه دادند اولیا از وی نشان
گر نداری صدف و اخلاص و یقین
در ره مردان نرو جایی نشین
(لاهیجی، ۵۸۰:۱۳۸۸)

ظاهر و شیرین و باطن تلخ چون خرما مشو
از درون نرم و منور وز برون چون غوزه باش
(انصاری، ۵۷۴:۱۳۷۲)

صدق و اخلاص سبب قبولی طاعات است.

ای زاهد خود بین که نه ای محرم راز
چندین به نماز و روزه خویش نماز
کارت ز نیاز می گشاید نه نماز
بازیچه بود نماز بی صدق و نیاز
(انصاری، ۴۲:۱۳۷۲)

۸. قناعت

«قناعت وقوف نفس برحد قلت و کفایت و قطع طمع از طلب کثرت و زیادت». (کاشانی،
۳۵۰:۱۳۷۲) قناعت فضیلت اخلاقی است که متصف شدن به آن سبب خیر دنیا و آخرت می شود و
سبب راحتی و آسایش است سالک با قناعت به مخالفت با زیاده خواهی و حرص و طمع نفس می
پردازد سالک قانع به این بینش می رسد که خداوند هر تقدیری که برای او رقم زده است اشتباه
نکرده است و در برابر آن تسلیم است و در همه احوال از قضا و حکم خداوند راضی است پس

قناعت مخالفت ورزیدن با حرص نفس است و پیروزی در برابر این صفت رذیله نفس مقدمه رسیدن به رضاست.

دلا چو بریدی زدونان طمع
ز قوت کسان قوت جان خواه
سنان خور گه حاجت و هیچ وقت
ز دکان دونان یکی نان خواه

(انصاری، ۱۳۷۲: ۳۷۲)

هر کو به قناعتی بیاید نانی
ور برهنه شد به عاقبت خلقانی
سلطان ممالک همه عالم اوست
خود کی رسد این ملک به هر سلطانی

(انصاری، ۱۳۷۲: ۴۸۱)

۹. تواضع

راه مقابله با تکبر و سرکشی نفس تواضع است اینکه سالک همواره به یاد داشته باشد که خداوند او را از گلی ناچیز خلق نموده تکبر و غروری به خود راه نمی دهد و مرتبه و مقام خود را برتر از دیگران نمی داند و سبب قرب به خداوند می شود برای رسیدن به مقام بالاتر باید متواضع بود.

ای پسر گر مرد راهی بر درد دریوزه باش
در تواضع خاک بوس و در قدم چون موزه باش
خویش را افکنده دار، و بارکش همچو زمین
بر در حق پشت خم چون گنبد پیروزه باش

(انصاری، ۱۳۷۲: ۵۴۷)

شرط است که چون مرد ره درد شوی
خاک تر و ناچیز تر از گرد شوی
(انصاری، ۱۳۷۲: ۴۸۰)

۱۰. رجا

رجا امیدواری به رحمت و عفو خداوند متعال است و در اصطلاح «تعلق قلب است به حصول امری محبوب در آینده که بدان آرزمند است». (سجادی، ۱۳۷۹: ۴۰۹) امید به عفو بخشش است که سبب می شود سالک به ریاضت و ترک لذات نفسانی بپردازد و به احکام شریعت پای بند باشد و با تصفیه و تزکیه نفس به خداوند تقرب جوید «رجا موهبتی است در دل بندگان حق تا بدین وسیله از کرم های او برخوردار شوند و از عفو رحمت او استفاده کرده و از یاس و ناامیدی بو گمراهی و ضلالت برهند». (گوهرین، ۱۳۸۸: ۲۵) رجا خود راهی است برای مقابله با نفس. زیرا ناامیدی از خداوند کفر است و کفر ورزیدن ریشه در نفس دارد.

بگشای دری که در گشاینده تویی
بنمای رهی که ره نماینده تویی
من دست به هیچ دست گیر، ندهم
کایشان همه فانی اند، پاینده تویی

(انصاری، ۱۳۷۲: ۲۲)

۱۱. شاکر بودن

«عبد الرزاق کاشانی می گوید: شکر در واقع شناخت نعمت و اثر منعم است». (سجادی، ۱۳۷۹: ۵۱۰) سالک عاشق حق شکر گذار خداوند است از اینکه معرفت نفس را به او ارزانی داشته و گمراهی و وسوسه های آن را شناخته است «ادای شکر میسر نشود الا به عزل و غیبت نفس خود».

کاندر سر کوی عاشقی ای سره مرد بی شکر قفای نیکوان نتوان خورد
(عین القضاة همدانی ۱۳۸۷: ۲/۲۴۳)

۱۲. تذکر

اگر انسان همواره به یاد داشته باشد که بازگشت تمام انسانها به سوی خداوند است و اعمال انسان حسابرسی خواهد شد مواظب امیال و سرکشی های نفس خود می شود و این تذکر می تواند راه مقابله با هواجس نفسانی باشد.

چو بد کردی مباش ایمن ز آفات که واجب شد طبیعت را مکافات
(نسفی، ۱۳۹۰: ۲۱۶)

بانگ خوش دار چون به کوه آیی کوه را بانگ خر چه فرمایی
(مولوی، ۱۳۸۲: ۱۲۱)

۱۳. ترک ریا

نمای و مشنوان عمل خویش زیرا عمل نهفته ز هر چشم و گوش به
زان طاعتی که بهر فریب خالیق است آواز چنگ و مشغله نوش به
(انصاری، ۱۳۷۲: ۴۷۹)

دگرگون شدن درون انسان با «موتوا قبل ان تموتوا»

سالک همواره در حال مبارزه با نفس طاغی خود است لحظه ای فراموشی از نفس سبب فاصله گرفتن از حق و حقیقت و پیروزی نفس می شود سالک به دل پاک زنده است و مرگ او زمانی است که اسیر نفس خود شود بنابراین سالک برای ادامه زندگی خود باید نفس خود را بکشد با مرگ نفس سالک در حق زندگی خواهد کرد و البته منظور از کشتن نفس «این نیست که جنبه ناسوتی و مادی انسان به کلی از میان برود بلکه مقصود این است که زمام نفس سرکش به دست سالک بیاید تا او را رام و پاک کند و صفات رذیله آن را از میان ببرد و با تسلیم و توکل و توجه کامل به خدا و مراقبت تام و مجاهدت فراوان ملکات فاضله ای جانشین صفات رذیله سازد». (غنی، ۱۳۶۶: ۲/۳۰۷) در شریعت به انسان سفارش شده است که به بررسی و تفکر بر روی اعمال خود بپردازد و به حسا بررسی نفس خود بپردازد چنانکه که پیامبر اکرم به ابوذر

وصیت می‌کند که «ای ابوذر از نفس خود حساب بکش پیش از این که از تو حساب کشیده شود زیرا حسابرسی امروزت بسی آسانتر از حسابی است که فردا از تو کشند و به نفس خود رسیدگی کن پیش از آنکه در ترازوی سنجش نهاده شوی و برای آن روز بزرگی که کردارها نمایان می‌شود خود را مهیا و آماده ساز همان روزی که اعمال هویدا می‌شود و هیچ چیز بر خداوند پوشیده نیست ای ابوذر کسی از گروه پرهیزگار آن شمرده نمی‌شود مگر اینکه از نفس خود حساب نکشد».

بمیر ای دوست بیش از مرگ اگر می‌زندگی خواهی که ادریس از چنین مردن بهشتی گشت پیش از ما (بخاری، ۱۳۶۴:۲۷۱)

چون بکشتی نفس وارستی ز غم گو نشین فارغ ز لذات و الم
هر که مرد از آرزوی نفس شوم هست قدرش برتر از درک فهوم
(لاهیجی، ۱۳۸۸:۴۲۶)

عروه الوثقی است این ترک هوا برکشد این شاخ جان را بر سما
(لاهیجی، ۱۳۸۸:۲۲۰)

نتیجه‌گیری

متصوفه برای بیان اندیشه‌ها و عقاید و باورهای خود از نظم و نثر بهره گرفته‌اند و با بیان هنرمندانه خود به تعلیم و تربیت سالکان پرداخته‌اند و تجارب خود و دیگران را در طی مسیر سیر و سلوک در قالب اقوال و حکایات بیان کرده‌اند و موانع و راههای گذشتن از موانع را نشان داده‌اند نفس به عنوان بزرگترین مانع و دشمن انسان در سیر به سوی کمال و معرفت شناخته شده و تکیه اشعار متصوفه بیشتر بر نفس اماره است و مخالفت ورزیدن با خواهشهای نفسانی را بهترین راه مبارزه با نفس شناخته‌اند در اشعار متصوفه به دستور العمل‌هایی بر می‌خوریم که برای اصلاح راه و روش زندگی و والاتر کردن منش و فطرت فرد و انسانیت است و در واقع دستور‌هایی هستند که نیکو زندگی کردن را تعلیم می‌دهند غیبت نکردن، به چشم حقارت به دیگران ننگریستن، قانع بودن، دوری جستن از کاهلی و سستی و تبلی، ایثار، فروتنی و تواضع، صدق و اخلاص و... از جمله اخلاق حسنه و راهکارهایی است که در مبارزه با نفس می‌توان بکار برد خودبینی، وابستگی، حرص و شره، کسالت و تبلی و... نمونه‌هایی از اخلاق ذمیمه نفس است که نمونه‌های آن را می‌توان در اشعار عرفانی دید اشعار آثار مشهور متصوفه نمونه کاملی از عرفان پویا و ستیزنده است که بر مبنای اصول اخلاقی و عرفانی تبیین شده است اشعاری که سبب تعالی روح و تبلور معنوی مخاطب می‌شود از دل بر آمده است و بر دل می‌نشیند.

فهرست منابع

۱. ابراهیمی دینانی، غلامحسین، ۱۳۸۱، دفتر آیت و عشق، تهران، انتشارات طرح نو، جلد دوم.
۲. انصاری، خواجه عبدالله، ۱۳۷۲، مجموعه رسائل فارسی، تصحیح محمد سرور مولایی، تهران، انتشارات توس.
۳. بخاری، سید محمد، ۱۳۶۴، مناهج الطالبین و مسالك الصادقین، تصحیح نجیب مایل هروی، تهران، مولی، چاپ اول.
۴. بهار، محمد تقی، ۱۳۷۳، سبک شناسی، تهران، امیرکبیر، تهران، چاپ هفتم، جلد دوم.
۵. پرین، لارنس، ۱۳۷۶، درباره شعر، ترجمه فاطمه راکعی، تهران، اطلاعات.
۶. خطیبی، حسین، ۱۳۷۵، فن نثر در ادب فارسی، تهران، انتشارات زوار، چاپ دوم.
۷. رازی، نجم الدین، ۱۳۷۱، مرصاد العباد، تصحیح محمد امین ریاحی، تهران، انتشارات علمی و فرهنگی، چاپ چهارم.
۸. -----، بی تا، رساله عقل و عشق، مقدمه و حاشیه حمید حمید، بی جا.
۹. -----، ۱۳۸۱، مرموزات اسدی، تصحیح محمد رضا شفیعی کدکنی، تهران، توس.
۱۰. رستگار فسایی، منصور، ۱۳۸۰، انواع نثر فارسی، تهران، سمت، چاپ اول.
۱۱. سجادی، سید جعفر، ۱۳۷۹، فرهنگ اصطلاحات و تعبیرات عرفانی، تهران، طهوری، چاپ پنجم.
۱۲. سجادی، سید ضیاء الدین، ۱۳۸۰، مقدمه ای بر مبانی عرفان و تصوف، تهران، سمت، تهران، چاپ نهم.
۱۳. سهروردی، شیخ شهاب الدین، ۱۳۶۴، عوارف المعارف، ترجمه ابومنصور عبد المؤمن، تهران، انتشارات علمی و فرهنگی.
۱۴. شمیسا، سیروس، ۱۳۷۰، انواع ادبی، تهران، باغ آینه، چاپ اول.
۱۵. عاملی، حر، ۱۳۸۰، جهاد با نفس، مترجم علی افراسیابی، قم، نهاوندی، چاپ اول.
۱۶. عراقی، فخر الدین، ۱۳۸۱، دیوان فخر الدین عراقی، تصحیح پروین قائمی، تهران، پیمان، چاپ اول.
۱۷. غزالی، امام محمد، ۱۳۶۱، کیمیای سعادت، تهران، طلوع و زرین، چاپ اول.
۱۸. غنی، قاسم، ۱۳۶۶، تاریخ تصوف در اسلام، تهران، انتشارات زوار، چاپ چهارم.
۱۹. فتوحی، محمود، ۱۳۸۹، بلاغت تصویر، تهران، سخن، چاپ دوم.
۲۰. کاشانی، عزالدین محمود، ۱۳۷۲، مصباح الهدایه و مفتاح الکفایه، تصحیح جلال الدین همایی، تهران، هما، چاپ چهارم.
۲۱. کرمانی، اوحد الدین، ۱۳۴۷، مناقب، تصحیح بیع الزمان فروزانفر، تهران، بنگاه ترجمه و نشر کتاب.

۲۲. کزازی، میر جلال الدین، ۱۳۸۵، گزارش دشواریهای خاقانی، تهران، مرکز، چاپ اول.
۲۳. گوهرین، سید صادق، ۱۳۸۸، شرح اصطلاحات تصوف، تهران، زوار، چاپ اول.
۲۴. لاهیجی، شمس الدین محمد، ۱۳۸۸، مفتاح الاعجاز فی شرح گلشن راز، تصحیح محمد رضا برزگر خالقی و عفت کرباسی، تهران، زوار، چاپ هشتم.
۲۵. محجوب، محمد جعفر، بی تا، سبک خراسانی در شعر فارسی، تهران، انتشارات فردوس و جامی، چاپ اول.
۲۶. منور، محمد، ۱۳۶۶، اسرار التوحید فی مقامات شیخ ابو سعید ابوالخیر، تصحیح محمد رضا شفیعی کدکنی، تهران، انتشارات آگاه.
۲۷. مولوی، جلال الدین محمد، ۱۳۸۲، فیه مافیة، تصحیح بدیع الزمان فروزان فر، تهران، نامک، چاپ دوم.
۲۸. نسفی، عبدالعزیز، ۱۳۹۰، انسان الکامل، تصحیح ماریژان موله، پیش گفتار هانری کربن، ترجمه مقدمه سید ضیاء الدین دهشیری، تهران، طهوری، چاپ یازدهم.
۲۹. نراقی، ملا احمد، ۱۳۶۲، معراج السعاده، تهران، امین ورشیدی، چاپ دوم.
۳۰. هجویری، ابو الحسن علی بن عثمان، ۱۳۸۹، کشف المحجوب، تصحیح و تعلیقات محمود عابدی، تهران، طهوری، چاپ پنجم.
۳۱. همایی، جلال الدین، ۱۳۵۶، مولوی نامه «مولوی چه می گوید»، تهران، آگاه.
۳۲. همدانی، عین القضاة، ۱۳۸۷، نامه های عین القضاة، به اهتمام علینقی منزوی عقیف عسیران، تهران، اساطیر، چاپ دوم.
۳۳. همدانی، عین القضاة، ۱۳۳۷، لوايح، تصحیح رحیم فرمنش، تهران، چاپ هنر.
۳۴. -----، ۱۳۷۳، تمهیدات، تصحیح عقیف عسیران، تهران، گلشن، چاپ چهارم.



پروفیسر شگاہ علوم انسانی و مطالعات فرہنگی
پرتمال جامع علوم انسانی