



هوالطیف

سلامت معنوی

تاریخ: تیر ماه ۱۳۹۶

سال چهارم شماره ۴۰

دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس- اداره سلامت معنوی

مراحل نفس

مراحل نفس

۱. **نفس اماره:** اماره در لغت به معنای بسیار امر کننده است این کلمه در قرآن و روایات اغلب پسوند "بالسوء" دارد؛ بنابراین، نفس اماره، یعنی نفسی که انسان را بسیار به کار بد می‌کشد. در قرآن آمده است: "وَمَا أَتَّبِعُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي؛ من هرگز نفس خویش را تبریته نمی‌کنم؛ همانا نفس، بسیار انسان را به بدی‌ها فرمان می‌دهد، مگر این که لطف و رحمتی از جانب خداوند، نصیب انسان گردد." در آیاتی که از پرستش هوا نهی می‌کند، مراد نفس اماره است: "وَلَا تَتَّبِعِ الْهَوَىٰ فَيُضِلَّكَ... هرگز متابعت هوا مکن که تو را از راه خدا گمراه می‌کند." "وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ" اما کسی که از مقام پروردگار خویش، بترسد و نفس را از پرستش هوا، باز دارد همانا بهشت، جایگاه او خواهد بود. باید توجه داشت بزرگ‌ترین خطری که انسان را تهدید می‌کند، همین نفس اماره است، تا آن جا که ممکن است انسان آن را معبود و خدای خود قرار دهد: "أَفَرَأَيْتَ مَنْ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ" آیا دیدی کسی که معبود خود را هوی و هوس خویش قرار داده بود.

حضرت علی(ع) در این باره فرموده است: "همانا نفس، بسیار انسان را به بدی فرمان می‌دهد، پس کسی که به او اعتماد کند، به او خیانت می‌کند، و کسی که به او اتکا کند، او را هلاک می‌کند."

از نفس اماره جز آثار حیوانیت و بهمیت سر نمی‌زند. همه ی کارها و حرکات و سکنتات انسان در این مرتبه، نشانی از طبیعت حیوانی است و نفس او همیشه به شرارت و بدی امر می‌کند.

انسان آلوده به گناه نباید فراموش کند که رغبت، میل و اشتیهای به گناه، از نشانه های مهم اسارت نفس اماره است، و اجابت دعوت نفسی که همواره انسان را به نافرمانی فرا می‌خواند، خسارت جبران ناپذیری را به دنبال خواهد داشت.

۲. **نفس لوامه:** نفس لوامه عبارت است از نفسی که صاحب خود را بر گناهی که از او صادر شده و بر آنچه از منافع حقیقی و کمالات انسانی و درجات اخروی از او فوت می‌شود ملامت می‌نماید و این از علائم ایمان است که اگر از شخصی گناهی صادر شود و پشیمان نگردد به حکم: [کسی که پشیمان نشود از گناهی که مرتکب شده مؤمن نیست] (اصول کافی و وسائل، باب توبه) و اگر پشیمان شود لازمه آن ملامت و سرزنش نفس است، بر گناهی که از او صادر شده است و نیز در روایت است که مؤمن گناه خود را مانند صخره و سنگ بزرگی می‌بیند که می‌ترسد بر او فرود آید و منافع گناه خود را مثل مگسی می‌بیند که بر بینی او نشسته باشد. این نفس لوامه همان نفسی است که قرآن می‌فرماید: «لَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ» [نه سوگند به نفسی که بسیار ملامت کننده است]. به هر حال از روایات و آیات مدح نفس لوامه استفاده می‌شود و صاحب چنین نفسی باید آن را که علامت بیداری وجدان و آگاهی باطن و ضمیر است، غنیمت بداند و در نیل به مراتب بالاتر تلاش کند.

در این مرحله که آیه ی دوم سوره ی قیامت به آن اشاره دارد، قوای عقلی کم کم شروع به نشو و نما می‌کند و انسان بیدار شده و میان کارهای نیک و بد تمیز می‌دهد. در این حال یک حس درونی او را از ارتکاب بدی باز می‌دارد، ولی این امر درونی هنوز ضعیف است و تأثیر چندانی ندارد، پس از ارتکاب هرکار بدی انسان را دچار یک نوع پشیمانی می‌کند. این توبیخ و ملامت از نفس حیوانی سر نمی‌زند؛ و بطور قطع این ندا، صدای نفس ناطقه و یا روح ملکوتی است که انسان را به کسب فضیلت دعوت می‌نماید. اینکه بیشتر بزرگان دین و اولیای مبین و عرفای آگاه، گوشه نشینی و اشتغال به مناجات و نماز و روزه و دوری از زندگی روزانه را برای چند ساعت توصیه نموده اند، فقط برای این است که انسان لحظاتی به خود آید و از وسوسه های نفس حیوانی آزاد و فارغ شود و تحریک های خارجی را فراموش نماید و آتش حرص ها و شهوت های خود را مدتی خاموش سازد، تا بتواند ندای آسمانی روح را از درون خود بشنود. سالک در این مرحله نیز باید به رام کردن و مطیع نمودن همان نیروهای مرموز نفس مشغول شود.

فَلَا تَتَّبِعُوا الْهَوَىٰ

۳. نفس ناطقه یا متفکره

در این مرحله قوه ی تفکر و تمیز در نفس انسانی به خوبی ظهور کرده و نشو و نمای محسوسی پیدا می کند. قدرت نفس در این مرحله، نتیجه و محصول کوششی است که انسان نسبت به تربیت نفس و تهذیب و تزکیه آن داشته است؛ قرآن می فرماید: **وَمَنْ جَاهَدَ فَإِنَّمَا يُجَاهِدُ لِنَفْسِهِ ...**^۱. «هرکس بکوشد، بطور قطع به نفع خود کوشیده است».

سه مرحله فوق برای سالک، دوره غلبه و تسلط بر نفس است و وظیفه او مراقبت و هدایت و گاهی جنگ با نفس می باشد. باید سینه را به سختی ها و زحمت ها و رنج های فراوان سپر ساخت، و به این معنا یقین داشت که هیچ رنج و دردی بی سود و بدون مزد نمی ماند. در این رنج ها و کوشش ها مقصود، رام کردن نفس و انداختن قوایش در مجرای جدید صالح سودمند و علوی است، بطوری که همه هوس ها و حس ها با الهام گرفتن از وحی، خادم قلب پاک و اراده عقلی و الهی نفس ناطقه شوند.

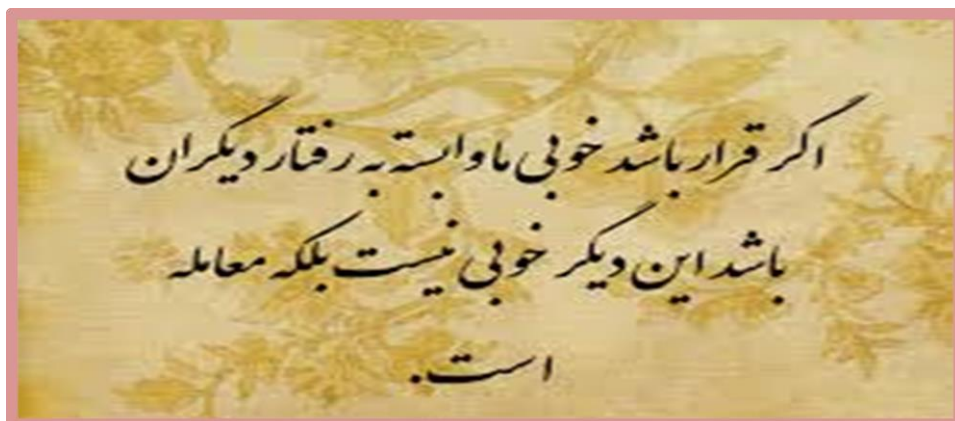
۴. نفس عاقله (یا ملهمه)

در این مرحله قوه ی تعقل نشو و نمای کامل، و با قوه ی اراده ی عقلی تجلی و ظهور می کند و حاکم اصلی عقل است و به وسیله اراده عقلی، احکام و اوامر عقل در همه شئون زندگی جاری خواهد گشت. در قرآن آمده است: **(وَتَقْسُ وَمَا سَوَّاهَا * فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا)**^۱.

این دوره را بنابر آیات فوق از این رو مرحله نفس ملهمه می توان نامید که در نفس سالک، نخستین بار پرتو الهام ربانی افکنده می شود. در مرحله چهارم، قوای پست و حیوانی، آخرین درجات قوت و توان خود را به کار می گیرد تا موقعیت خود را نگاهداری کند، و از این حیث هم در دل سالک که مشغول تزکیه نفس است، انقلاب ها و طوفان های بسیار قوی و بلکه خونین سر می زند، ولی سرانجام قوای پست حیوانی و آمال و هوس های خود پرستانه نفسانی، مغلوب انوار قاهره قوای برتر معنوی گشته، ظلمت، جهالت و غفلت، مغلوب نور معرفت و فضیلت می گردد و چون این حقیقت در دل عارف ظهور کرد، سکوت و آرامش، با نور الهام، مشام جان او از فیض آسایش درونی و استراحت وجدانی که نتیجه پیروزی بر نفس حیوانی است، برخوردار می شود و لذت غلبه بر نفس را می چشد. سالک در این مرحله از تزکیه نفس، کم کم شروع به چیدن میوه شیرین زحمت ها، کوشش ها، ناکامی ها، ریاضت ها و مقاومت هایی که با متانت و توکل و ایمان تحمل نموده بود می کند. و اینجاست که خداوند می فرماید: **وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا ...**

«کسانی که در راه ما بکوشند آنان را به راههای خود راهنمایی می کنیم و همانا خداوند بانی کوی کاران است».

از این زمان است که سالک در عمل وارد مراحل بالاتر شده، واقعیت آن همه حقایق را که درباره ی مقام و حالات گوناگون تزکیه ی نفس، مانند مکاشفات و الهام و جذبه و ذوق و اشتیاق شنیده بود، حالا از روی یقین احساس می نماید، و قوت قلب و قوه ی توکل و ایمان و اعتمادش بر الطاف و فیوضات و هدایت پروردگار، روز به روز قوی تر می گردد.



۵- **نفس مطمئنه**: نفس مطمئنه نفسی است که صاحب آن به عقاید حقّه و ثواب و عقاب اطمینان یافته و آرامش دارد. امیرالمؤمنین (ع) در صفت اهل تقوا می‌فرماید: پرهیزگاران نسبت به بهشت مانند کسانی هستند که آن را دیده و به نعمت آن نایل شده باشند و نسبت به آتش مانند کسانی هستند که آن را دیده و در آن معذب شده باشند. این حال اطمینان نفس که از آثار یقین است از شؤن ممتاز نفس است و درجات سعادت بستگی به درجات این اطمینان دارد و از شؤن آن رضا و تسلیم و توکل و تفویض است. در این مقام به موجب آیه زیر انسان صاحب نفس مطمئنه، سرفراز میشود. «یا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً فَادْخُلِي فِي عِبَادِي وَادْخُلِي جَنَّتِي [ای نفس قدسی و دل آرام (به یاد خدا) امروز به حضور پروردگارت باز آی که تو خوشنود (به نعمتهای ابدی او) و او راضی از (اعمال نیک) تو است باز آی و در وصف بندگان خاص من در آی و در بهشت (رضوان) من داخل شو]. منظور از نفس در این جا، همان روح انسانی است و تعبیر به مطمئنه، اشاره به آرایشی است که در پرتو ایمان، در نفس پیدا و حاصل می‌شود، چنان که قرآن می‌فرماید: "أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ"؛ بدانید که تنها با ذکر خدا، دل‌ها آرام می‌گیرد "آنچه از سیاق این آیه، یعنی مقابل قرار گرفتن این نفس، با اوصافی که برای آن بیان شده، بر انسانی که در آیات قبلی آمده، استفاده می‌شود، این است که، نفس مطمئنه، نفسی است که با علاقه‌مندی و یاد پروردگارش، سکونت یافته و بدان چه او راضی است، رضایت می‌دهد و در نتیجه، خود را بنده‌ای می‌بیند، که مالک هیچ خیر و شری و نفع و ضرری، برای خود نیست. و از صراط مستقیم، منحرف نمی‌شود، نه به افراط و نه به تفریط. خلاصه آن که، نفس مطمئنه، مرحله‌ای از تکامل و رشد روح است که انسان، به اطمینان و آرامش می‌رسد و راضی به رضای الهی می‌شود و خود را در مقابل خدا، هیچ‌کاره می‌بیند.

در مرحله قبلی، با وجود تکامل یافتن قوه تعقل و اراده عقلی، باز زندگی انسان خواه فردی یا اجتماعی، به کلی از خطا و گناه محفوظ نخواهد ماند، چرا که قوای نفسانی و حیوانی به کلی ریشه کن نشده و به عبارت درست تر تبدیل به قوای روحانی نگشته و هنوز خام و نرسیده اند. از این رو در بیشتر اوقات، همان قوای حیوانی بروز کرده و اظهار حیات و توان و قدرت خواهند نمود. این حال در مسیر زندگی سالک بارها پیش می‌آید، و گاهی او را گرفتار وحشت و حیرت و نومیدی می‌سازد.

کسانی که کودکان را به خوبی آموزش
می‌دهند سزاوار احترام بیشتری
نسبت به کسانی که کودکان را به وجود
می‌آورند هستند. یک گروه به کودکان
زندگی می‌دهند، گروه دیگر هنر خوب
زندگی کردن را به آنها می‌آموزند.

ارسطو

ولی عارفان بینادلی که این مراحل را پشت سر گذاشته اند، از پیدایش این احوال ما را آگاهی و دلداری داده اند. پس در این حال و در این حال برگشتها و تنزلهای ناگهانی، نباید دل از دست داد، و نومید و مضطرب گردید؛ بلکه باید به مراقبت افزود و با جان و دل آن حوادث ناگوار و حالهای پر اضطراب را پذیرفت و به رفع آنها کوشید. چرا که شرط سلوک و مقتضیات تزکیه نفس همین است.

ولی در مرحله پنجم که نفس عنوان صفت مطمئن به خود می گیرد، طوری در مقام خویش استوار و برقرار خواهد بود که دیگر ترس لغزیدن، سقوط، مغلوب هوس ها، فریب های نفس حیوانی و گرفتار وسوسه های شیطانی شدن باقی نخواهد ماند.

آیین غیب نمای دل عارف و آسمان زندگی اش از ابرهای سیاه دریای هوی و هوس ها پاک شده و ماه دلربای روح ملکوتی و با شکوه خود را در آن آسمان پاک تجلی خواهد داد و نمونه های جلوه های روح سبحانی نمایان خواهد شد.

در این مقام است که جنگ با نفس، با پیروزی کامل عقل خاتمه می یابد، و نفس حیوانی رام و فرمانبر سالک می شود و عارف از زنجیر هوس ها و تحریک ها و هیجان های شدید نفسانی آزاد می شود، و حتی بدن هم پیرو اراده ی الهی او شده و یک راهوار باربرداری می گردد.

۶. نفس راضیه

این مرحله مقام عشق و وادی هیجان انگیز رضا و تسلیم است. در این مرحله نفس انسانی به محک امتحان سنجیده می شود، و در بوتّه مصایب درونی و روحی، در آتش شک و شبهه و تزلزل و بیم و امید که آنها را مغلوب کرده بود یک بار دیگر گداخته خواهد شد؛ تا به کلی صافی و خلوص خود را به دست آورد و پایدار شود.

بنابراین، این مرحله مقام فدای نفس و میدان جانبازی است، نفس ناطقه انسانی باید شایستگی درک لطف، محبت، عنایت، فیض جبروتی و لاهوتی را به نمایش بگذارد. و در راه عشق خدایی برای فدا کردن خود نیز حاضر باشد. این مقام عرصه عشق بازی مجازی نیست؛ بلکه با جان باید به طور حقیقی بازی کرد در اینجاست که دیگر فرقی بین مشیت آفریدگار و اراده بنده او نخواهد ماند، و انسان از روی معرفت حقیقی اجرا کننده اراده، بلکه یاری دهنده اجرای نقشه آفرینش و تکامل جهان خواهد گشت.



این مرحله از یک طرف مقام فدای نفس و تسلیم و رضای محض است، و از طرف دیگر هنگام تجلی انوار کشف، و الهام، و وصال است. در این مقام دیگر سایه جدایی و پرده ناتوانی وجود ندارد، زیرا نور عشق و معرفت سرتاسر زندگی باطنی و ظاهری عارف را فرا می گیرد و او خطی جز در رضای حق و تسلیم شدن به اوامر و اراده ی او نمی بیند و نمی شناسد.

در این مقام انتظار وصل با شعله آتش جانسوز عشق، همه نیروهای مخالف و اضداد طبیعت گداخته و با هم درآمیخته می شود و به قوه های حیات بخش بندگی تبدیل می گردند.

۷- نفس مرضیه

این مرحله بالاترین و آخرین مقام کمال نفس انسانی و مقام وصل و یگانگی نفس ناطقه با روح است. در مرحله ی ششم، رضا و خرسندی از طرف عاشق بود، ولی عاشق از رضای معشوق به طور کامل مطمئن نبود و فقط آثاری از خرسندی محبوب را گاهی احساس می نمود؛ ولی در مقام هفتم اطمینان قلبی برای نفس ناطقه حاصل می شود، بدین جهت نفس در این مرتبه، مرضیه خوانده شده است، به این معنی که خدای متعال نیز رضای خود را از نفس ناسوتی اظهار و عشق خود را به وی اثبات و اعلام می نماید. در این مقام، نفس ناطقه با یقین عینی و بلکه با حقّ البقین می داند و می فهمد که عشق دو طرفی است؛ یعنی محبوب نیز پا بسته ی مهر او بوده است؛ بلکه او شوریده تر از این مجنون ناسوتی است، چنانکه در حدیث قدسی آمده است: ای فرزند آدم! من دلباخته ی توأم و این برای تو پنهان است، پس تو هم دلباخته ی من باش.

آری! در این مقام، پرده از روی آن سرّ خفی، که آفریدگار شیفته ی آفریده ی خویش است، از پیش چشم عارف برداشته می شود، چنانکه از یکی از عارفان عاشق نقل شده که گفته بود: سی سال خدا را می طلبیدم، سرانجام به این نتیجه رسیدم که او طالب بود و من مطلوب.

احساس و ادراک رسیدن نفس به مقام رضا، هر روز و هر ساعت و بلکه هر دم که سالک در دل خود ذوق آن را خواهد چشید، خود بزرگترین حظّ روحانی و فیض آسمانی و سرور جاودانی است. در این مقام است که نفس ناسوتی نه تنها ندای «أنت الحبيب وأنت المحبوب» را می شنود؛ بلکه در صفات محبوب شرکت می کند، زیرا در این مقام اراده و آرزوی عاشق و معشوق، یعنی نفس ناطقه و حق، یکی شده است.، البته برای رسیدن به مرحله نهایی که مقام رضا است باید اراده و عمل را بعنوان سلاح برداشت. اراده و عمل به قواعدی که تنها از طریق انبیا و امامان به ما رسیده است

